活出全新的自己

张德芬

COAY Books

目录
Content

- 第1节："心灵书坊"前言
- 第2节：作者序 分享我灵性成长的体悟(1)
- 第3节：作者序 分享我灵性成长的体悟(2)
- 第4节：邂逅 --觉醒的契机(1)
- 第5节：邂逅 --觉醒的契机(2)
- 第6节：幸雄的求救讯号--人生真的太苦了
- 第7节：千载难逢的机会--意识提升实验(1)
- 第8节：千载难逢的机会--意识提升实验(2)
- 第9节：千载难逢的机会--意识提升实验(3)
- 第10节：女中豪杰也呼救--难道人生就是这样？
- 第11节：课程开始--认识身心灵(1)
- 第12节：课程开始--认识身心灵(2)
- 第13节：你在想什么--如如不动的观察者(1)
- 第14节：你在想什么--如如不动的观察者(2)
- 第15节：地球人都睡着了--开展有意识的探险(1)
- 第16节：地球人都睡着了--开展有意识的探险(2)
- 第17节：看似简单做来不易的练习(1)
- 第18节：看似简单做来不易的练习(2)
- 第19节：--回观自己，不被情绪左右(1)
- 第20节：--回观自己，不被情绪左右(2)
- 第21节：内在父母与内在小孩(1)
- 第22节：内在父母与内在小孩(2)
- 第23节：如果身心灵是一栋房子--培养灵性空间(1)
- 第24节：如果身心灵是一栋房子--培养灵性空间(2)
- 第25节：不要用头脑思考，要用"心"去体会(1)
- 第26节：不要用头脑思考，要用"心"去体会(2)
- 第27节：为什么互看不顺眼--回顾自己的阴影(1)
- 第28节：为什么互看不顺眼--回顾自己的阴影(2)
- 第29节：向东的反思--拥抱自己的阴影(1)
- 第30节：向东的反思--拥抱自己的阴影(2)

- 第31节：幸雄的回观--接纳自己(1)
- 第32节：幸雄的回观--接纳自己(2)
- 第33节：人生问题是旧伤浮现的结果(1)
- 第34节：人生问题是旧伤浮现的结果(2)
- 第35节：成为有效能的父母(1)
- 第36节：成为有效能的父母(2)
- 第37节：谁会因幸雄的失败而受到打击？(1)
- 第38节：谁会因幸雄的失败而受到打击？(2)
- 第39节：我想拯救你--受害者牢笼(1)
- 第40节：我想拯救你--受害者牢笼(2)
- 第41节：我想拯救你--受害者牢笼(3)
- 第42节：从报复心理解脱--转念作业(1)
- 第43节：从报复心理解脱--转念作业(2)
- 第44节：猛力往幸雄的内在深掘(1)
- 第45节：猛力往幸雄的内在深掘(2)
- 第46节：幸雄痛到不能呼吸(1)
- 第47节：幸雄痛到不能呼吸(2)
- 第48节：放下防卫层--接触核心真我(1)
- 第49节：放下防卫层--接触核心真我(2)
- 第50节：竟敢瞧不起我--自我安抚的方法(1)
- 第51节：竟敢瞧不起我--自我安抚的方法(2)
- 第52节：用转念对付想法，用自我安抚应对情绪(1)
- 第53节：用转念对付想法，用自我安抚应对情绪(2)

第1节："心灵书坊"前言

"心灵书坊"前言 明灯

2008年，内地书市突然刮起一阵"心灵风"，很多人开始注目心灵类的丛书。

回想2007年中，我的第一本书《遇见未知的自己》在台湾出版后颇为畅销，我拿着书在内地到处找出版社，却处处碰壁，甚至一家自诩为心灵丛书出版权威的公司也拒绝出版我的作品。

《遇见未知的自己》后来在内地市场引起一阵旋风之后，国内颇有规模的出版社纷纷找上门，其中磨铁图书的沈总让我印象较为深刻。他对图书市场有极佳的敏锐度，在与另外一家图书公司的激烈竞争中，和我签下了出书合同，出版了《遇见心想事成的自己》，在市场上又引起一阵热销。

我之所以会选择磨铁，是因为当时沈总的一句话，"我们要出一系列的心灵丛书，以你为领军作家。"我当不当领军作家无所谓，出一系列的心灵丛书却是我所乐见的。和沈总的一拍即合，促成了日后磨铁"心灵书坊"系列丛书的出版。

为什么内地的书市在短短一年多的时间内，会有这么大的变化？道理其实很简单，愈是经济发达、生活富裕的国家人民，愈是需要心灵的慰藉。这几年中国大陆的经济发展大家有目共睹，创造了不少新贵和中产阶级。但是，在精神层面的领域，却未能及时跟上脚步，有了一大块的空缺。

而在过去，心灵类的书籍门槛都很高，讲述的哲理很深奥，非常形而上的论述，让很多人望而却步。所幸现在有一些比较通俗的心灵类书籍，能够立时解决一些人们生活上的困扰，还可以帮助人用不同的眼光来看自己、看世界。

这也是磨铁图书"心灵书坊"这一系列丛书出版的宗旨。我们不希望拿太深奥的哲理把普罗大众摒除在外，但也兼顾到现代人身心灵的

需要，所以提供了这样的一个平台，让国内外好的身心灵作品能够有个舞台，让大家能接触到，并且从中受益。

建议读者们在欣赏这些美好的作品之余，如果真的想要让这些书籍对你的人生有一定程度的影响和改变的话，请你要把书中的观点拿出来在生活中实际使用出来。

无论那个观点是什么："活在当下"，"感恩是最好的特质"，"担心是最差的礼物"，"不做自己思想的奴隶"，"学会如何与负面情绪相处"，"外面没有别人"等等，都需要你在生活中，雷厉风行地去实践它，才会在你的人生中起到一定的作用。

我觉得这才是灵性类书籍所肩负的重大使命--不是想蔚为一股流行风潮，让人人手捧一本，茶余饭后阅读，或是自成为一家之言，说些不着边际、神神叨叨的深奥理论，但却无法在生活上提供实际的帮助。

我的愿望是，希望这一系列出版的"心灵书坊"的书，能够真的成为人们生活中的良伴，亦师亦友般地，陪伴着读者们，在踽踽独行的人生道路上，能有一盏指引的明灯。

是为所愿。

张德芬

第2节：作者序 分享我灵性成长的体悟(1)

作者序 分享我灵性成长的体悟

2007年5月，台湾方智出版社发行了我的第一本着作《遇见未知的自己》，内地在2008年1月也随之出版。一晃眼，两年就过去了。这两年间，发生了很多改变，最大的改变就是：我在家庭主妇身分之外，又多了一个新的身分认同：畅销作家。

至目前为止，《遇见未知的自己》在海峡两岸卖出了三十多万本，让很多人跌破眼镜。我也收到无数读者的来信，倾诉他们读书以后的心声，并且表达他们的感谢。

而我自己，还是不断地在成长。回顾过去的两年，我去了印度三趟，也在各地上了不少其他的灵性课程。一方面是希望自己还是能有所成长，不以现状为满足，一方面是为了收集写书的资料。我写书的方式，都是自己在追求灵性成长的过程中，把所学到的应用在生活上，颇有心得、体悟之后，才用小说的方式将这些心得展现出来。

这两年下来，收获果然丰盛!!《活出全新的自己--唤醒、疗愈与创造》这本书，我在今年初花了三个星期就完成了，但这却是我两年来的心路历程和心血结晶。一年多以前，我就想写一本谈疗愈的书；有了这个想法之后，就一直酝酿、发酵，在生活中不断地体验，用心去感受，并且收集资料，最后终于水到渠成地完整呈现。

而这个过程也是我自己走过的三阶段的路：从当年的不知不觉被唤醒，历经了内在创伤的疗愈，最后终于有了一定的自由度，来创造、显化我的人生。

在本书中，我特别运用了这个三阶段的模式，让读者可以随着书中人物的遭遇和历程，也逐步展开自己的成长。第一阶段是唤醒沉睡中的你，就像我翻译的灵修名著《新世界：灵性的觉醒》阐述的一样，我们人类需要被唤醒，然后找到自己此生的真正目的，不能再盲

目、无意识地生活下去了。在这个阶段，最重要的实践方法就是"回观自己"，书中有详细的说明，并由男女主角现身说法地演练出来。

第二阶段是疗愈旧时创伤，我整合了一些很好的疗愈方法，让男女主角一一走过。读者看到这里的时候，很容易就进入书中的角色，和男女主角一同疗愈自己旧时的创伤，抚慰内在儿童，与内在的自己更加亲密。这个阶段的重要实践方法就是勇敢面对，自我安抚，并且进行能量的整合。

第3节：作者序 分享我灵性成长的体悟(2)

第三阶段谈的是创造。心想事成的境界不是一蹴而就的，前面的准备功夫妥当了之后，你才有可能随心所欲地玩这个生命的游戏，而不会困在自己制造的悲剧戏码和剧情中，不可自拔。在这个部分，我用游戏来形容我们的人生，而游戏的名字就叫做：找出你是谁。最终，当你能够以轻松愉悦的心情看待人生的时候，你还需要学会与自己的负面情绪共处的能耐。这个阶段的重要实践方法就是允许发生，赎回自己的力量，进而感恩自己的创造。

希望大家在读本书的同时，不但能感同身受地和主角们同声共气，也能够认真地做主角们做的练习及情绪、能量上的整合。否则，整本书看完也许很感动，也许掉几滴泪，但是，你依然不会有所改变。

要改变我们的人生，就要先从意识的提升开始，而意识的提升不是看一本书就可以做到的，你必须实际在生活上应用书本上学来的知识。因此，我特别在书中列出了详细步骤，大家可以一步一步照着做，试试看哦。

最后，祝福我亲爱的读者们，都能有勇气和决心，走上这条自我成长的道路，为自己的人生负起全责，活出全新的自己!!

德芬 二○○九年春于北京

P.S.本书的背景故事，是从外星人绑架了地球人开始，有一点匪夷所思，但这只是为了方便我传达理念而已，我个人从来没有接触过任何疑似外星人的经验。但是，到底有没有所谓的外星生物呢？对于这点，我持一颗谦卑的心，为自己不知道的事物，保留一席之地。Who knows?

第4节：邂逅 --觉醒的契机(1)

第一部　唤醒沉睡中的你

1　邂逅--觉醒的契机

幸雄感觉眼前有一片光，然而脑袋昏昏沉沉的，眼皮有如千斤重，无法睁开眼睛。

他听到一个低沉有力的男声，告诉他："慢慢来，不要怕。"这个声音具有某种特质，让幸雄一下子安定下来，好像冬天里喝了一口醇厚、浓郁的好茶一般。

他挣扎着想打开眼睛，双手双脚都使上力了，好不容易眼皮开了一条缝。

从眼缝中看到的景象，让幸雄大吃一惊，刹那间不但眼睛睁得老大，而且倏然坐了起来，开始不由自主地大叫--这也怨不得幸雄，任何人在这种景况下，没有晕倒已经不错了。

幸雄看到两个人，呃，说"人"，只能勉强算是最贴切的形容词了。应该是说，幸雄看到两张"类似人类"的脸孔，在他躺着的身体上方关切地看着他。

在幸雄惊恐的反应中，他粗重的身体开始不由自主地抽搐，双手双脚都开始大力挥舞，而且他当下的反应就是想逃。

两个人形生物用他们奇形怪状的手按住了幸雄，沉稳的男声又说了："不要害怕，我们不会伤害你。"声音有短暂的安抚作用，幸雄安静了几秒钟，随即又开始恐慌地大叫，而且奋力想要挣脱两个生物的掌握。

在一片混乱中，幸雄听到其中一个说："不是找了个大胆的吗？"

另外一个委屈地说："是啊，他平时天不怕地不怕的，谁知道会这样。"

听到这段友善而不带恶意的对话，幸雄终于安静下来。可是这会儿他不敢张开眼睛了，怕自己又不由自主地开始惊慌失措。

"没关系的，慢慢来，我会告诉你我们是谁。"醇厚的男声又响起了，幸雄的心也随着他缓慢的语调渐渐安定下来。想起他们对自己的评价--天不怕地不怕，幸雄突然恢复了平时雄赳赳气昂昂的大男子气概，勇敢地张开眼睛打量眼前的两个生物。

生物？幸雄不敢确定。一时之间，科幻电影里面看过的外星人和机器人的形象突然出现在幸雄的脑海中。

"你们是外星人？我被绑架了？"电影里的情节再度浮现在幸雄的意识中，幸雄开始恐惧地颤抖，刚才一时之间升起的男子气概转眼消失无踪。

沉稳的男声又出现了，幸雄发现声音来源是眼前一名个子不高的"生物"，他的头很大，眼睛和耳朵也是不成比例的大，头上有几根稀疏的毛，手脚细长，而嘴角带着微笑："是的，你可以说我们是外星人，但我们不是绑架了你，只是想邀请你参加一项实验。"

说得虽然好听，可是幸雄听到"实验"两个字就毛骨悚然。他们是不是要开肠剖腹，研究地球人的体质、特性，看看地球人在各种严酷的环境下如何生存啊？想到这里，幸雄不禁打了个寒战。

眼前的外星人似乎能读幸雄的思想，他摇头微笑："不是你想的那样。而且最重要的是，你有自由意志，在我跟你说明情况之后，如果你决定不参加，我们会送你回去，而且把这段记忆清除，你第二天就会全忘光啦。"

他的话颇具抚慰作用。幸雄听完，好奇心升起，不禁问道："什么实验？"

外星人满意地点点头，开口解释："先向你自我介绍，我是图特，是来自另一个星球的生命，也就是你们地球人所谓的"外星人"。"接着他转向身边那位长相和他截然不同、看起来像个机器人的个体，"他是阿凸，我的助理。"看到幸雄满脸疑惑，图特加了一句，"是的，他是机器人，不是我们星球上的生物，而是我们的产物。"

第5节：邂逅 --觉醒的契机(2)

幸雄看着阿凸。他有着银灰色的金属外壳，眼睛闪闪发光，身体是一个装满各式零件的大盒子，可以看到他的CPU（中央处理器）当中正在进行许多活动。看到幸雄在打量它，阿凸做了一个手势，优雅地跟幸雄致意，然后说："你好！很高兴认识你。"

幸雄开始打量周遭的环境。他们显然是在太空中，应该是在一艘太空船的小船舱里。感觉上整个房间是由闪闪发光的白色金属打造而成，摆设很简单，有桌子、椅子、休息用的沙发，还有幸雄现在正坐着的床。屋里有一扇小窗，向外望去，是一片无垠的宇宙夜空，各种不知名的发光体在黑缎般的背景中闪耀。

幸雄一拍脑袋，感慨地说："这是真的，我不是在做梦吧?!"

第6节：幸雄的求救讯号--人生真的太苦了

2　幸雄的求救讯号 --人生真的太苦了

看到幸雄逐渐恢复正常，图特又开口了："你可以说你在做梦，也可以说不是。"图特意味深长地看着幸雄，"你们地球人的一生，跟一场梦有什么差别？"

幸雄愕然地看着图特，浑然不解。

""时间"是你们三维空间特有的产物，它看起来好像是直线进行的，有过去、现在、未来。我现在不想造成你太多困惑，所以我只想问你，如果我说"时间"在我们看来，跟你们地球人有所不同，你认为可不可能？"

"不同？"幸雄不明白。

"比方说，我们的一分钟可能是你们的一年？"图特试探地问。

幸雄倏然变色，声音开始颤抖："那么，如果你们现在送我回地球，是不是会人事全非了？"

图特哈哈一笑，轻轻拍了拍幸雄的肩膀，幸雄霎时感到舒服多了。"不会啦，我只是作个比喻，我们这个实验不希望惊扰到地球人，不会对你的生活造成困扰的。"图特收敛起笑容，严肃地说，"我只是要告诉你，地球人的一生看起来有好几十年，但是从另一个更高的视野来看，可不可能就像你们中国人说的"黄粱一梦"一般，其实相对来说是短暂的？"

幸雄看了看图特的两只招风大耳，又看看阿凸灯光闪烁的肚子，无奈地回答："遇见你们之后，我可能可以接受你这种说法了。"

突然间，幸雄想起一个从小到大他一直好奇的问题，他兴奋地问道："你们是智慧、文明都比较发达的外星人，那你可不可以告诉我，我们地球人是从哪里来的，死了以后会到哪里去呢？"

阿凸的肚子立刻开始有反应，各种颜色的灯光乱窜，兴奋地想要回答幸雄的问题，却被图特阻拦了："嗯，这个问题会随着我们实验的

展开为你作出解答。"阿凸灯光暗淡了一下，随即恢复正常，但是又被图特的话启动了，"现在请阿凸为你介绍一下我们实验的目的。"

阿凸兴奋之情溢于言表，开始滔滔不绝地解释："我们常常收到地球人，甚至地球本身的求救讯号，希望有人能伸出援手，改善人类和地球现有的窘况。"阿凸贴心地看了一下幸雄的反应，看到后者的接受度还可以，就决定继续下去，"也就是你们的能源危机，生态的严重破坏，还有，"阿凸顿了一下，"你们有愈来愈多人焦虑不安，甚至抑郁轻生，丧失了对人生的热情。"

阿凸继续说："于是本星球召开了一个大会，集合有识之士一起商讨是否要出手援助地球。最后的决议是，我们先组成一个实验小组，跟某些地球人接触，看看成效如何，再决定是否要大规模地展开援助行动。"

幸雄觉得不解："那怎么会选到我呢？我又没有向你们求救。"

图特插口问道："你是发出了求救讯号，你不记得吗？"

幸雄茫然地摇头说道："我一点也不记得啊。"

图特向阿凸示意，阿凸便转向一片光洁的白色墙壁，从身体当中投射出活动影像到墙上，就像放映机一样。

幸雄看到自己在一个烂醉如泥的夜晚，跟往常一样，脚步踉跄地回到台北空无一人的家中。

幸雄想起来了，那晚的痛苦像个张开了大嘴的怪兽，把他完全吞噬。即使之前为人担保被牵累，导致大陆的工厂倒闭关门；自己手上投资的港股和A股严重缩水等重大打击，都不如那晚的痛。因为当天他收到了分居妻子正式申请离婚的通知，而且要求得到他们唯一儿子的监护权。

进了房门之后，幸雄双腿一软，跪在地上号啕大哭。男儿有泪不轻弹，尤其是平时雄壮威武的幸雄，但他此刻却像个无家可归的孩子，完全的无助和绝望。痛哭了好长一段时间，幸雄突然被窗外的某种东西吸引，他匍匐在地爬到了窗边。

窗外的月亮格外地圆，散发出无比柔和的光芒，似乎碰触到了幸雄平时被外在自我形象层层包裹住的软弱内心。对着月亮，幸雄又呜呜咽咽地抽泣起来："谁能帮助我？"幸雄狂喊，"谁能帮助我？救救我吧！我真的活不下去了！太苦了！"哭喊了好一阵子之后，幸雄全身无力地瘫软在地上，沉沉睡去。

看完了这一段影片，幸雄不好意思地低着头，沉思好长一段时间，才悄然地说："那只是我一次酒后失态，根本不算什么。而且……"幸雄抬起头，语带讽刺地说，"我们地球人的一举一动好像都在你们的监控之下哦？"

图特有点尴尬，阿凸嘴快地郑重解释："不是啦，你们地球人每个人每生每世的所有意识活动，都会被记录在一个叫做阿卡莎的星际档案纪录中，被严密地保护起来。我们这次因为要做这个实验，特别跟星际联邦的议会申请调阅有关人员的档案--平时我们也不被允许随便侵犯地球人的隐私。而且我们连进入地球领空，都需要经过他们批准呢。"

"星际联邦？"幸雄不解地问。

"那是一个跨星际交流的联盟组织，有一点像你们的联合国。"图特缓缓地解释，"地球现在是星际联邦的观察对象，如果你们地球人类的意识能够提升到一定的程度，就可以获准加入星际联邦了。"

第7节：千载难逢的机会--意识提升实验(1)

3 千载难逢的机会--意识提升实验

"哦，好吧！"幸雄也不想多追究什么星际联邦不联邦的，他大剌剌地两手一摊，"你们准备怎么援助我啊？"幸雄豁出去了，大胆地要求："你们可以帮我把工厂重新开张，让我的股票投资十倍回收，同时，"幸雄黯然，"让我的妻子、儿子重回我身边？"

阿凸看看图特，后者点头同意阿凸回答，阿凸便很快地说："这不是我们实验的方式。地球之所以会变成今天这个样子，地球人之所以会这么不快乐，是因为你们意识层次的进化，一直没办法有突破性的提升。"

幸雄有点不高兴了，觉得有必要为地球辩护一下："我们的地球怎么样了，不是蛮好的吗？我个人的不快乐不能代表大多数人，而且，平时我是个很爽快的人啊！我的问题是我自己倒霉，时运不济，碰上了不可靠的朋友，还有世界经融风暴。而且是我一时糊涂，在大陆包了年轻的二奶，生意失败、股票失利后，她竟然弃我于不顾，害得我家破人亡……"幸雄愈说愈委屈，觉得自己真是个不折不扣的受害者。

图特等幸雄情绪稍微平复之后，语重心长地说："幸雄，你们的星球现在面临了很多危机，但大部分的人都选择不去看它，因为这些消息是不受欢迎的。热带雨林的破坏、生态环境的污染、全球变暖造成的冰川融化，已经引起地球气候的异常，导致各种天灾。未来还会出现严重的粮荒和能源、水源的短缺。这意味着你们的下一代，甚至你们自己，都可能受到严重的生命威胁了。"图特正色看着幸雄，幸雄默然不语。

"至于你个人的问题，"图特继续说，"我只能说，即使我现在帮你把这些外在的情境都改善了，可是你的意识层次还是停留在现有水平上的话，这些情境会以不同的方式再度出现在你的生命当中，你还是无法摆脱它们。"

第8节：千载难逢的机会--意识提升实验(2)

阿凸插嘴道："地球上一位有识之士就说过，如果现在把你们人类所有的财富重新公平地平均分配，不出几年，所有人的财富状态又会恢复到现在这样。所以，决定你此刻状态的，不是外在的遭遇，而是你内在意识层次的水平。"

阿凸继续滔滔不绝地说："而且你看看现在地球人类的头脑，已经愈来愈疯狂啦。科技的进步、文明的发展、物质的过度追求，都让人失去了纯真的本心，整天只为满足自己的私欲而汲汲营营地生活。"

阿凸的肚子随即投射出影像，一幕幕人类自相残杀、争权夺利的惨不忍睹的片段，在幸雄眼前像走马灯一样地放映，让幸雄都有点看不下去了。他不由得开口问道："你们口口声声说的意识层次到底是什么东西啊？是什么潜意识吗？"幸雄又恢复了直截了当的本性。

"以你们地球人的了解来说，可以把意识层次解释为：你对自己的核心本质，也就是你的真实面目，有多少了解的程度。"图特耐心地解释。沉吟了半晌，他又说，"当然，潜意识里面很多东西都会阻碍你认识自己的核心本质，所以是的，如果你能够更加了解自己潜意识中的各种动力，就会提升你的意识水平。"

幸雄叹了一口气："唉，这么麻烦。什么核心本质、潜意识动力，我不想了解。你就赶快拿个仪器放在我头部，直接提升我的意识，这个实验不就可以结束了？而我就可以回去高枕无忧了。"说完他真的躺下，双手枕在头部，跷着脚、抖着腿，准备好要接受外星手术了。

阿凸插嘴："没有什么仪器啊，你们现代的地球人就是讲究速食文化，想要用一蹴而就的方式来改善生活的情境，还想改变他人，没有这种事的。意识的转化是需要你的努力和承诺，需要时间的。"小小阿凸讲到最后有点训人的口气了。

"啊?!"幸雄一屁股坐起来，"那要多久的时间啊？我要在这个外太空跟你们混上多久啊？搞不好我回去之后真的恍如隔世，认识的人都

死光啦！"幸雄气鼓鼓的。

舱内的空气凝结了一段时间，图特过了很久才开口："幸雄，你有绝对的自由来作选择。如果你不想参与这个实验，我们立刻送你回去，抹消这段记忆，你第二天不会有任何异样的。但这是一个千载难逢的好机会，你想要你的一生就这样浑浑噩噩、不知所终地过下去吗？"

幸雄心动了。他知道，自己都快四十岁了，人生的黄金岁月已过大半，现在落得一事无成，惶惶不可终日。他很希望能有机会重振旗鼓、再展雄风，只是不知道岁月是否可以饶过他，再给他一次机会？

第9节：千载难逢的机会--意识提升实验(3)

"而且，"图特缓缓地说，"你还有一个儿子呢！儿子是以父亲为榜样的，你在前面走，他在后面跟，有样学样。你希望你的儿子和你一样吗？"

幸雄立刻回答："不，我不要我的孩子跟我一样，我会告诉他……"

阿凸又插嘴："说教是没有用的，他是看你做什么他就做什么，你说一套又做另一套，他才不上当呢！"

幸雄无言，低头不语。图特说："而且你每次来这里不用待上很久，我们压缩了你睡眠的时间，利用夜晚把你带到船上来，对你的日常生活一点影响都没有。"

"而且，"阿凸俏皮地说，"明天早上你醒来之后，会怀疑自己是否做了一场太空梦。"

图特瞪了阿凸一眼，继续说："你需要来太空船几次，要看你个人的悟性，和你投入、承诺的程度而定。最重要的是，你要把在这里学到的东西实际应用在生活中，这样才会有最大的转化和进步。"

幸雄沉吟了半晌，拿出当年参加大学联考的勇气，抬起头，坚定地看着图特说："好！我愿意参与这个实验，全力投入。"

图特长手一挥，说了一句："好，今天就到此为止，免得你太累了。下次来，你会见到其他同学。"

其他同学？幸雄正好奇地想追问，一时之间眼皮竟然沉重得张不开，浑然又进入睡梦之中。

第10节：女中豪杰也呼救--难道人生就是这样?

4　女中豪杰也呼救--难道人生就是这样?

向东从迷蒙中醒来时，看到窗外还是一片漆黑。抓了夜光闹钟一看，还不到六点。她翻了个身，感觉已了无睡意，于是披了一件晨袍起身。

到厨房给自己泡了杯咖啡，坐在窗边，顺手又点了一支烟，姿态熟练地吞云吐雾起来，立刻感觉舒服多了。初冬清晨的北京，街上隐隐约约已有些行人，北京人真是早起的鸟儿！

向东回想起昨夜的经历，真不知是梦耶？真耶？在睁眼看到图特和阿凸的那一刹那，向东的反应让他们刮目相看。向东当时只是很冷静地问："你们是谁？想做什么？"她看到图特脸上露出钦佩的表情，阿凸得意地在一旁说："我就说她是女中豪杰嘛！"

图特为她详细地解释了这次地球人意识提升实验的目的、内容和过程。向东被邀请参加一个三阶段的课程，每次有一定的主题，而上课方式则分为大课堂、小组讨论和个别指导。课程最重要的部分就是日常生活的实习：参加的人必须把在太空船上学习到的理论实践在日常生活中。

实验的最终目的，是希望透过这些人的意识转化和提升，带动整个地球人类意识的转变，进而由内而外地改变地球现在面临的各种危机--无论是人类心态上的不快乐和疯狂，还是外在环境上面临的种种困境。

阿凸补充："要通过前面第一个阶段，才能获准参加第二阶段哦！"图特以赞赏的眼光看着向东说："你应该没问题！"

这种眼光向东很熟悉了。从小到大，向东在老师、长辈和老板面前，从来没有让他们失望过。向东最大的遗憾就是看不到父亲赞赏满意的眼光，因为他总是那么严肃，高高在上，从不流露自己的感情。

母亲就更无缘了，向东刚生下来没多久，就和三岁的姐姐成了没有母亲的孩子，这是向东想起来就痛心的事。

向东对人生的失望不仅于此。她的亲密关系始终不顺遂，在厌倦做人家的第三者，或是让第三者不断破坏自己的关系之后，向东终于死了心。近几年，随着年龄的增长，恋爱的机会愈来愈少，更遑论婚姻了。

但是为了弥补童年时期自己没有母亲的缺憾，向东五年前在陕西的农村找了人，把一个襁褓中的女娃儿抱到北京，开始担任起妈妈的角色，毫不在意外人的指点讪笑。

想到这里，向东悄悄打开女儿的房门，五岁的甜甜正在美梦之中安然熟睡。看了她甜美的小脸，向东终于感到些许安慰。

在太空舱里，图特告诉她，因为她发出了求救讯号，所以才选择她来做实验。向东当时就纳闷，自己何时求救了？从小到大，向东的独立一直是她引以为傲的，她几乎从来没有开口求过人，宁可自己累死、穷死、苦死，就是不愿意求人。

图特当时微笑不语，还是阿凸嘴快说了："有时候你的灵魂发出求救讯号，自己都不知道。不过在下意识里，你应该也感觉到自己的内心有份渴望吧？那就是求救讯号啦。"

向东回溯既往：她一向乐观进取，从出校门以来，在事业上一帆风顺，目前是一家国际大公司的人事总监，职位和薪水都相当优厚。长相秀丽、身材高挑，虽然快四十了，依然风韵犹存。

向东在生活上可以说是丰衣足食，除了男人以外什么都不缺。养了孩子以后，她对自己的生活更是满意，但她的心里总是有个疑问："难道人生就是这样？仅止于此吗？"她的内在总是觉得不满足。早些年还觉得可能是缺乏稳定的亲密关系，但随着年龄增长，向东逐渐了解到，即使有个美好的婚姻，她的人生似乎还有其他的领域没有被碰触到，感觉始终有份缺憾。难道这就是她灵魂的召唤？

向东原本不太相信有什么灵魂这种东西，但也是随着年龄的增长，她逐渐意识到，人生好像不仅止于我们眼睛所能看见的，否则真的是太没有意义了。但要她去找个什么宗教来信奉，向东又不屑。虽然从来没有接触过什么宗教，向东却固执地认为，自己痛恨权威和教条，也不喜欢迷信的性格，应该不适合宗教。所以这么多年来，她还是迷迷茫茫地在漂泊。

在太空船中，面对好像无所不知且智慧文明都较高的外星人，向东抓住机会提出了她从小就一直在思考的问题："我们究竟是谁？我们来这里做什么？"图特当时搔搔脑袋，认真地告诉向东："你的问题在这次的课程当中都会获得圆满的解答，或者说，你会自己找到答案。"图特拍拍她的肩膀，"放心吧，你会找到家的。"

第11节：课程开始--认识身心灵(1)

5　课程开始--认识身心灵

阿凸带着幸雄穿过长长的走廊，一路兴奋地说着："今天要正式开课啦，你会见到很多同学。"阿凸说着拿出一个耳机麦克风给幸雄，"你要选什么语言？台普如何？"说完肚子叽里咕噜地发出一连串怪声。

幸雄纳闷地问："台普？"

"是啊，台湾普通话，你不是台湾人吗？台普最受欢迎啦，有个北京人还特别指定要用台普，因为台普特别柔软好听。"阿凸孩子气地评论着，"待会儿很多国家和地区的代表都在，会需要语言翻译机。"

"嗯。"幸雄应声，把玩着阿凸给他的精巧细致的耳麦。"上次我们在船舱里怎么不需要用这个啊？"

"船舱里早就设定好语言了啊，就像我也设定好了，所以你跟我说话不需要耳麦。"阿凸理所当然地回答。

快到会场大厅之前，一路上碰到很多其他学员，看起来大部分是亚洲人，但也有一些其他人种。每人都跟着一个像阿凸一样的机器人，而且幸雄听到他们也叫自己的机器人"阿凸"。幸雄好奇地问："怎么有这么多阿凸啊？"

阿凸看看幸雄，灯光闪烁地回答："本来就这样啊！我是阿凸七号。我们机器人不像你们地球人会要求特殊性，好跟其他人分个高下。另外你们也不了解，其实你们都是来自同一个地方、同一个源头，而且是一体的。"

幸雄看看充满哲理的阿凸七号，无奈地摇摇头。会场大厅到了，幸雄好奇地打量环境。其他人都陆续就座了，每个人的座位前都有一个像桌子一样的荧幕，连椅子一起，都是金属做的，看起来非常高科技地"酷"。

第12节：课程开始--认识身心灵(2)

大厅坐了三十名左右的学员，似乎都是来自亚洲的各个不同区域和国家，而不是世界各地。幸雄看看阿凸，阿凸点头证实了他的想法："因为都是利用大家睡觉的时间来上课，所以我们找的都是时区比较相近的国家或地区的人。"

这时候，图特老师出现了。他也带着耳麦，对全场的人点头致意道："亲爱的同学，大家好！欢迎大家参与我们这个实验，对我们来说这是实验，对你们来说这是一个难得可以学习的好机会。在场的每个人都接受过我们的个别指导，知道我们这个实验的目的和性质了。"图特看看大家，然后继续说，"很多人来到这里，都迫不及待地想要问我们一些问题，我知道来自香港的克里斯就蠢蠢欲动了，是吗？"语毕，图特看着课堂的一个角落。

一个金发碧眼的老外立刻站起来说："是的，图特老师。我是住在香港的美国人克里斯。我们地球人最想知道的一件事就是：我们究竟是谁？到底有没有命运这回事？我们的命运究竟是掌握在自己手中，还是被不知名的力量牵引着？"其他的同学纷纷附议，表示赞同。

图特等大家的议论声减弱之后，不疾不徐地说："很好的问题。在你们地球上一个叫做希腊的国家里，有一座著名的占卜神庙，它门口的大柱子上就写着："认识你自己"，这对你们地球人来说是最重要的功课。这座神庙是供人求神问卜的，但是它门口的这几个大字就透露了一个最深的玄机：如果你能真正地认识自己，就能改变你的命运。"

图特说着做了一个手势，每个人桌子上的荧幕开始出现画面，随着他的话一路展开。

"你们人类常常说自己是身心灵的产物，这并不完全正确，但也不全错。"荧幕上出现了一个方块和两个圆形，好像一部车子一样。

"你们是拥有身和心的灵体，不是身心灵并重之下的产物。"荧幕上的方块和圆形中各自出现了字样。图特继续说，"你看，这样的个体

跑起来就很快，像一部有两个轮子的车子一样。但是--"

他又做了一个手势，这时图形颠倒过来，变成方块在最下面："如果以现在地球人的心态来说，大部分的人都不重视灵性，反而重视下面两个车轮，变成本末倒置，甚至身体的轮子还要大过心的轮子，这样不但跑不动，而且造成了失衡。"

"在这里，心所代表的不仅是你们的思想、情绪，还有你们的感官所能觉受到的各种刺激的反应，以及心里的意象、冲动、直觉等等，这些都是属于心的范畴。"图特停顿了一下，点头说，"我知道你们要问什么。你们想知道，那么"灵"究竟是什么，对吧？"

第13节：你在想什么--如如不动的观察者(1)

6　你在想什么--如如不动的观察者

大家点头称是。图特想了一下说道："这样说吧。中国人有一句成语叫做"夏虫不可以语冰"，意思就是--"他使个眼色，示意幸雄继续解释下去。

看到图特向他这里看来，幸雄还回头看看图特是不是在指别人，一看不对劲，便尴尬地搔着头说："嗯，夏虫，夏虫，冬虫夏草--"

"这句话的意思是，"向东看不过去，便接下去说，"有一种虫，生在夏天，死在夏天，它完全无法理解"冰"是什么东西。所以图特老师的意思就是，我们在拥有这具人身的状态下，很难理解自己的本来面目是什么。"

幸雄暗自纳闷："这女人是从哪里冒出来的？人参？哪种人参啊？东北参还是高丽参？"

看到图特赞赏的眼神，向东并不满意，继续追问："那你可不可以用外星的高科技展示给我们看，我们究竟是谁啊？"

图特摇头苦笑："我们做不到，这是你们人类的共同课题，必须自己去面对，自己去解决。我们可以做的就是，教你们扫除让你看不到自己本来面目的障碍。"

桌上的荧幕显示出一个热力四射的太阳，但转眼间就被乌云笼罩，不见天日。图特解释："太阳就是你们的本来面目，乌云就是你们人类特有的各种心理活动。所以，唯有在定静、沉寂之中，当心里的各种噪音平静下来，也就是乌云散开的时候，你就会看到自己的真实本性。"

一位印度籍的男子举手问道："我是孟买的阿南达。图特老师，这就是所谓的明心见性吗？"

图特点头道："你可以这么说。"

另外一位瘦小的女子也举手发问："我是东京的友子。我想请问图特老师，那你们一开始说的意识提升，跟你今天说的这个有什么关系吗？"

"很好的问题。"图特欣慰地微笑，"其实所谓的意识，几乎可以说是"灵"的同义词。我们来体验一下吧！"图特一拍手，吓醒了正要昏昏入睡的幸雄，他吞了口口水，抬头正好碰上向东不屑的目光。幸雄很不高兴，又不便发作，只能把注意力又放回图特身上。

图特发号施令："现在大家把一根手指头放在桌上摩擦，感受一下手指的感觉、桌面的材质……然后闭上眼睛。"大家照着做了，"好，大家有没有注意到，无论你的眼睛是睁开还是闭上，你都能够觉察到自己手上的感觉？"大家点头称是。

"好的，大家看到了，你们不但能够感知到你手指的触动，同时也和那份觉受在一起，也就是独立于它，但又与它同在，是吧？"幸雄觉得图特好像在玩绕口令，但还是跟着大家点头。

第14节：你在想什么--如如不动的观察者(2)

"现在再把注意力放到自己的内在，去觉察一下你此刻的感受，是无趣呢？好奇呢？还是兴奋或困惑？甚至麻木也是一种感觉。"图特继续引导大家，"现在，想一件让你开心的事，然后再想一件让你伤心的事，可以做到吗？"图特给大家一些时间去感受。很多人的脸上出现了一些变化，时而高兴，时而悲伤。

"注意到了吗？你的感觉是来来去去的，可是，总有一个观察者在旁观这一切，是不是？快乐的时候，你还是你；悲伤的时候，你的内在也是有一个不变的东西在经历着它，不是吗？"图特问。大家又点头。

"同样地，现在试着去观察自己的思想，看看你在想什么？"幸雄觉得这个游戏挺有意思的，他从来没有这样拉开距离地观察自己的内在，好像真的如图特说的，思想、情绪来来去去，可是那个观察者还是如如不动地在看着这一切。

图特又请大家看桌上的荧幕。荧幕上出现了一个圆圈，中间有一个红心。随着图特的讲解，文字又逐渐出现了。

"红心就是作为灵体的你，也就是刚刚我们感受到的那个观察者，这是每个人真正的意识，也就是你真实的自我。圆圈则是你的意识范围（场域），在这个意识范围之中的，是每天出现在你们脑袋中的思想、情绪、感受等等，大部分的人认为这些思想、情绪、感受就是你们自己。"

图特这时又带出了刚刚大家看到的一幅图："但是，就像我们刚刚看到的这个太阳和乌云的比喻一样，这些都是不真实的乌云，同时它阻碍了我们看到最真实的自己。"

第15节：地球人都睡着了--开展有意识的探险(1)

7　地球人都睡着了--开展有意识的探险

"不过，"图特停顿了一下，"根据多年对地球人的观察，我们可以下一个结论：你们地球人都睡着了。"这句话引起了轩然大波，很多人本来就听得一头雾水，此刻更是被这句话激怒了。幸雄首先发难："是啊，我们现在是睡着啦，要不然怎么会被你们外星人抓来这里听你们讲这些废话呢？"

图特莞尔一笑，一点也不以为忤，反而火上加油地说："应该这样说吧，你们真正的意识睡着了，因此剩下来的是一部自动运作的机器，在掌控你们每日的生活。"

图特胸有成竹地看着大家面面相觑、七嘴八舌地讨论，而向东则颇有所感地看着图特，并举手说："我常常觉得自己活得像个行尸走肉一般，重复同样的生活，遭遇同样的困境，面对同样的问题，作出相同的反应。你所指的就是这个吗？"

幸雄一听，心念一动，想起自己这些年的漂泊，似乎完全没有思考过自己到底真正想要什么，以及事情为何会如此发展。他总是随波逐流，每天就是机械化地因应外在生活的困境，完全没有和自己的内在有所接触。生活方式、思考方式、反应方式，似乎都一成不变。到了最后，自己究竟如何失去了一切，成为一败涂地的失败者，幸雄一点概念都没有，只知道自己已经尽力了，剩下的都是别人的错。

一个皮肤黝黑的女孩举手发言："图特老师，我是曼谷的坤儿。你说我们是自动化的机器，那么我们自动化操作的模式是不是依循着我们天生的命运轨迹呢？我找了好多我们泰国的算命师，他们说得都好准。他们说我天生孤苦，无法依靠任何人，需要自己努力奋斗。这就是我的命吗？你们外星人是怎么看我们地球人的宿命论的？"

图特低头沉思了一会儿，抬起头来对坤儿说："就以你的命运为例来说吧。我刚才读了你的档案，我可以跟大家分享吗？"在暴露别人的

隐私前，图特还是要小心地征求许可。

坤儿点头同意，图特就开口了："你父母没有正式结婚，母亲把你寄养在外公外婆家，从小过的就是仰人鼻息、寄人篱下的生活，这是你先天的命运。在那样的环境下长大的你，会对周遭的人、对这个世界，有什么样的看法？"

坤儿含着泪，低声地说："我觉得这个世界是个冷酷无情的地方，别人都是不可依靠的。唯一疼我的外婆，在我六岁那一年就撒手离世了。我只有靠自己，才能得到我想要的……"

这是向东也熟悉的想法。从小没了母亲的她，早就习惯凡事自立自强，只有自己最可靠，别人都会让你失望。随着坤儿低头饮泣，向东的眼眶也红了，但是懂事以来就没在人前掉过泪的向东，硬生生地把那份震动心弦的痛楚压抑了下去。

图特点头，轻声地问："那么坤儿，你的这份信念--世界是不温暖、不利于你的，而人们都是不可以依靠信赖的--在你成年之后的岁月里，如何显化成为你的实际经验？"

坤儿讶异地抬头，不可置信地问图特："你，你是说，我后来被好友欺骗、工作上总是碰不到好老板，还有，还有我前夫的背叛，都是我这些信念造成的？这太不公平了！"

图特缓缓开口："你们地球人有一种说法："三十岁以前的面貌，是你双亲给的；三十岁以后的面貌，就是自己要负责了。"地球人前半生的命运是命中注定的，后半生的遭遇则是自己的信念、行为、性格等造就出来的。当然，在你前半生中，会因为自己基因中的种种不同因素，而塑造出你个人不同的价值观及行为反应，继而影响你的后半生。"图特说到这里，转而面对向东问道，"我可以说说你的情形吗？"向东一愣，但还是点头同意。

第16节：地球人都睡着了--开展有意识的探险(2)

"北京的向东从小也是在一个很艰苦、感觉不到爱的情况下长大的。可是，她当时的信念是："人是需要帮助的，尤其是弱势的人。"所以向东出落成一位坚强勇敢的女性，而且热心助人，不遗余力。是这样没错吧？"向东不好意思地点点头，脸上露出了少有的红晕。

图特继续说："虽然有同样的感受："这个世界是不温馨的，人都是不可信赖依靠的。"但是坤儿和向东采取了不同角度的观点来看待这个世界和人们，因此她们后半生的命运是不相同的。"图特愈说愈激动，"是的，你可以说你的命运早已经被决定了，被你天生的气质、习性，还有前半生的遭遇绑住了、捆死了！但是，这是弱者的说法！只要你能从昏睡中觉醒，改变你自动导航机器中的程式，你就能创造不一样的人生！"

幸雄听得热血沸腾，立刻举手问道："那要如何改变呢？你说我在昏睡中，我怎么不觉得啊？我每天都是自主决定自己要去哪里、要做什么的啊，这怎么叫昏睡呢？"

图特转向幸雄："你认为你每次作决定都是有意识的，但实际上不是。你们无法选择身体的一些特质，像DNA、种族、指纹等；而心理上，你的行为模式、性格、喜好，也不在你的控制范围内。另外在灵性上，你也是绝对地昏昧。你想想，你的自主范围有多少？"

停了半晌，图特转向大家说道："你们可以不必采信我的话，但是随着你们意识层次的提升，你们会逐渐在生活中验证到这个事实。我在这里想要带你们做的，就是对无意识的海洋展开有意识的探险，这可以说是灵性的旅程、灵魂的研究、对内在深层的探索。"

图特接着宣布大家回去要实践的功课，并要每个人去见一下自己生活实践时的伙伴。向东跟着阿凸走到一间船舱门口，回头一看，幸

雄也正朝这个方向走来。"不会吧！"向东懊恼，无可奈何地走进船舱。

第17节：看似简单做来不易的练习(1)

8　看似简单做来不易的练习--在生活中观察自己

"这就叫做怨憎会吧？"一个寂静、寒冷的夜晚，女儿已经熟睡了，向东坐在电脑前，不由得这么想。全课堂里的人，向东最不喜欢的就是幸雄，偏偏还跟他分到一组，在生活当中要互相提醒、彼此扶持，做好实习的工作。

两人分组时，阿凸再度重申图特老师交代的事："因为你们的意识（灵）都昏睡了，也就是观察者始终缺席，所以想要觉醒的第一步，就是培养观察者的临在。这次的回家功课，就是要在生活当中不停地观察自己。"

坐在电脑前，向东把上课的笔记也整理出来了：

观察自己的步骤：

1 当有负面情绪时（生气、悲伤、郁闷、烦躁、嫉妒等不舒服的感受），你要能够觉察到，然后告诉自己："哦！此刻我有负面情绪了。"这时候最重要的就是把注意力放在自己内在，而不是放在那个引起你负面情绪的人事物上。

2 先观察一下你自己此刻的肢体动作是什么。把注意力放在自己的身体上面，可以让你不至于完全陷入自己的情绪冲击当中。

3 接下来试着去看见你在想什么，就是去观察自己的思想。如果你能够倾听到那个"脑袋中喋喋不休的声音"，你就是在观察你的思想。听到了之后，也许自己会吓一跳："我怎么可能会有这种思想？"这个时候请你带着觉知和爱去观照它。它只是一个思想，不代表你，不要去与它认同，不要批判它，只是看着它。

4 你此刻有什么情绪？如何观察情绪？有些人连自己生气了都不知道。其实观察情绪最简单的方法就是去观察你的身体，因为情绪其实就是身体对你思想的一个反应，只不过有的时候你还没觉察到思想，情绪就起来了。感觉你的身体哪里紧绷？胃部是否有不舒服的感

觉？心中央是否紧绷或抽痛？身体是否颤抖？这些都是情绪在你身上作用的结果。观察它、观照它、允许它的存在，全然地去经历它，不要抗拒。你会发现，你的全然接纳和全然经历，会让它更快消失，甚至转化为喜悦。

向东看着自己整理的笔记，很是得意。她一向就是成绩好的高材生，这点功课真的不算什么。但是今天在公司开会时，销售总监陈伟力抱怨他手下的销售人员不够专业，最后竟然归咎于公司的招聘及培训制度不够完善。当时向东还是没能及时观察到自己，她一如往常地强烈为自己的部门辩护，甚至到后来还暗讽陈伟力自己没有做好甄选销售人才的工作和平时业务上的培训。两人在会上针锋相对，最后还是老总杨振林出来打圆场，才平息了风波。

事后冷静下来，向东有些懊恼。怎么一个小小的挑衅就立刻触发了她本能的反应，护卫自己就算了，最后还开始攻击对方，按照图特的话来说，就是进入了无意识状态。这个观察自己的功夫，看起来简单，可是到了该用的时候，有时还真的不容易。

向东这时看到幸雄也上了MSN，正在考虑要不要和他分享自己的笔记，幸雄的讯息就来了："嗨！北京姑娘！今天过得好吗？"

第18节：看似简单做来不易的练习(2)

向东最痛恨这种玩世不恭的打混态度，懒得跟他啰嗦，不想理会他。

幸雄的讯息又在闪烁；"猜猜看今天我在网路上碰到了谁？"

向东还是不回答。

"阿凸！"

向东很讶异，飞快地打字回去："阿凸？怎么可能？"

"就是啊！"幸雄得意得不得了，送出一个竖起大拇指的表情符号，"意外吧？"

向东问："阿凸说了什么？"

"没什么！我跟他说，观察自己这玩意儿还真难实践，没事的时候还记得，一碰上事儿就忘光光了，真没劲儿！"

向东有时候怀疑到底谁是北京人，幸雄跟他的前女友学了一口北京话，配上他的"台普"，有的时候真的变成了四不像。

为了自己的好奇心，向东还是耐着性子问："那阿凸怎么说？"

"阿凸说，一开始是很困难，每次都是后知后觉--事情过后才会想到刚才忘了观察自己，而完全与当时的情境融合了。"

幸雄打字很慢，性急的向东在电脑旁干着急。

"然后呢？"

"阿凸建议我们可以先从小事情，也就是让我们反应不太大的事情做起，会比较容易进入状况。"

向东忍不住了："我在哪里可以找到阿凸？"

"不是我去找的，是它自己找上我的。对不起，小姐，你得碰运气。他还说……"

又是漫长的等待，向东又等不及了："说什么？"

"他说练习一段时间以后，我们会当知当觉--就是在事情发生的当时，就能够想起来要观察自己，也许还是无法改变当时的反应，但是

至少收回一部分的意识了。"

"还有呢？"

"还有就是先知先觉啦，在负面情绪升起之前就能够观察到自己，因此就不会进入无意识的反应状态，啊，那就大功告成啦！"

"多难啊！"向东抱怨。

"唉，小姐，总比我们以前不知不觉好啊！"幸雄安慰她。

说的也是，向东稍感欣慰了。为了感谢幸雄，她决定和幸雄分享她整理的心得笔记。

"哇！小姐，你以前在学校一定是高材生哦，笔记抄得这么好！"幸雄看了以后由衷地赞赏。

"还好啦！"向东被幸雄直率的夸奖弄得有点不好意思，匆匆找个借口下线了。

第19节：--回观自己，不被情绪左右(1)

9　一通情绪性的电话--回观自己，不被情绪左右

幸雄看向东匆匆下线，嘟囔了一句："怪女人！"又在网上转了几圈，没碰到什么熟人，于是就开始他的线上大战。每次只要一上线，幸雄就什么负面感觉都没有啦，反而精神抖擞、亢奋有力，觉得人生充满希望。

打了一整夜的线上游戏，蒙着头睡了不到几个小时，就被电话铃声吵醒了。他老大不情愿地起床接电话，那一头传来一个不受欢迎的声音："你接到我律师的通知了？"是幸雄分居的妻子晓菲。

"嗯！"幸雄不想和她交手，只想敷衍了事，他还需要一些时间。

"你什么时候跟我去签字？签了字还要去户政事务所登记才算数呢！"晓菲咄咄逼人。

幸雄换了只耳朵听电话，清了清嗓子说道："晓菲，我们还可以谈一谈嘛！何必这么绝情？我上次……"

晓菲不等幸雄继续下去，打断了他："没什么好谈了。你别忘了我手上还有你和小蜜通奸的证据，闹上法庭大家都不好看。"晓菲得理不饶人。

幸雄只觉得一口气往上冲，脏话就想骂出口，可是投鼠忌器，儿子还在她手上呢。但是幸雄还是气不过，手都在微微地颤抖。这时候他突然想起"自我观察"的方法，图特老师是怎么说的？先了解自己已经在负面情绪中了，"废话！"幸雄心里想。然后呢？看看自己的肢体动作。

幸雄发现他另外一只没有拿电话的手竟然握成了拳头（是想好好揍晓菲一顿吧？），便有意识地放松自己的手掌，深吸了一口气。还来不及进行第三个步骤呢，晓菲又开骂了："喂！喂！你怎么不说话啊？跟个缩头乌龟似的，你还算个男人吗？"

回观自己的身体，让幸雄神智比较清醒，所以听了这段话，他不怒反笑了。晓菲什么时候变得这么泼辣的？她是伤透心了吧？以前在学校的时候，晓菲可是一个乖乖的、甜美的、温顺的小学妹啊！幸雄想起不知道在哪里看到的这段话："结婚的时候，男的希望女的永远不变，女的希望男的婚后会慢慢改变，结果双方都大失所望。"幸雄就是一点都没变，还是大学时候那个放荡不羁的风流才子--永远不是个好丈夫的料。

晓菲又沉不住气了："我给你一个星期的时间解决，希望我们好聚好散，不要法庭上见！"语毕不等幸雄的反应，她就挂电话了。

幸雄呆了半晌，这才想起来还有步骤三：观察自己的思想。是啊，他刚才在想什么？居然想到的是那个男人女人婚前婚后不同的笑话，这倒是满好的。如果幸雄当时想的是："这个臭婆娘，老子现在没钱了，你还这样落井下石，老子跟你拼了！"那么他也许按捺不住自己的脾气而破口大骂晓菲了。原来我们脑袋里的思想对我们的情绪和行为这么有影响力啊！

第20节：--回观自己，不被情绪左右(2)

不过幸雄还是憋了一肚子气，再也睡不着了。他想到第四个步骤：和自己的负面情绪在一起。但是幸雄的双手还在颤抖，可见得余气未消，他不愿意继续去感受这股有怒气却没地方发泄的痛苦，因此决定再上网厮杀一番，把怒气化为勇气，好好地挑战那些怪兽和难关。

玩了没两局，幸雄看到自己的电脑荧幕居然出现了阿凸的影像，还有随之而来的问候："幸雄你好！你表现得不错啊！"

幸雄泄了气："又是你啊，阿凸。别提了，我操--"

"喂，别骂脏话。你表现得真的很好，你终于开始觉醒，不再睡觉了。"

"我是睡不着了，你看我不是又在奋战了吗？"

"不是啦，我是说，你现在能够回观自己，不再完全被潜意识里的模式或自己的负面情绪牵着鼻子走了。"

"但我还是一肚子气，没有地方发泄啊！"幸雄抱怨。

"别担心，我们第二阶段的课程就会教你如何去疗愈自己的负面情绪。"阿凸安慰他。

"我问你，"幸雄不服气地想挑衅，"我学会观察自己了，我忍气吞声，那她呢？她就可以在那里耀武扬威，不需要去观察她自己了？你们怎么不把她抓到太空船去好好上上课啊？"

"别急，"阿凸轻声地说，"时候会到的。我们每个人只要先管好自己的事情就好。在后来的课程中你会明白，这个世界你所看见的人事物，都是你内在的一种反射。只要你自己内心改变了，外在就会随之改变。"

幸雄不耐烦地说："这我听多了，你们最好能证明给我看。"

"呵呵，"阿凸莞尔，"你会自己看见的，放心吧。"

第21节：内在父母与内在小孩(1)

10　向东的内在对话--内在父母与内在小孩

第二次聚集的时候，大家比较熟悉环境，彼此开始交谈了，整个大船舱内闹哄哄的，直到图特老师上台，大家才安静下来。图特一开始就亲切地问候大家："怎么样？观察自己的练习做得如何？"

幸雄首先举手发问："我是台北的幸雄。我想问的就是，观察自己有什么用处啊？别人不观察自己，只有你在观察自己，这不是很吃亏吗？"有些同学笑了起来，幸雄感觉向东冷冷的眼光扫了自己一下。

图特平静地回答："观察自己是你灵性成长的第一步，它让你能够脱离对自己的情绪、思想，还有对当下的情境、状况的认同。一旦你可以开始观察自己，就从睡眠中醒来了，你看到自己只不过是一部被自动化模式操作的机器，那么真正的觉醒就有可能展开。"

向东也举手发问了："观察自己的难度比我想象来得大，我们怎么样可以驾驭这个技巧呢？"图特听了，呵呵一笑说道："向东，你真是标准的完美主义者，学了一样东西，就立刻要"驾驭"它。"向东不好意思地低下头。

"观察自己有一点要注意的就是，千万不要批判自己，或是为自己的情绪辩护，甚至为自己的行为自圆其说。"图特看看她，继续下去，"我知道你在开会时和销售总监的冲突让你很懊恼，因此又开始批判自己了。这个时候你可以展开第二次的自我观察--观察你的内在对话。我可以跟大家分享吗？"向东点头。

这时候，教室内突然响起向东的声音，图特解释说："大家听听向东"内在父母"的指责。"

"向东啊，你又来了。你看看，人家只不过稍微提醒一下你们公司的培训和招聘制度有些地方可以改进，这些制度又不是你定的，你那么激动干吗？年纪这么大了，还这么冲动，刚学会的观察自己的功夫一点都用不上，真是糟糕。"

图特又说："大家再听听向东"内在儿童"的反抗。"

"这个销售总监已经不是第一次说这样的话了，他就是存心找我的碴，在那么多人面前让我下不了台。表面上说的是制度，还不就是怪我办事不力？谁都知道他在指桑骂槐！我当然不能示弱，当场就要他好看！"

看到向东有点不好意思，图特好意地解释说："在场的每一个人心里都有这两种声音：内在的严厉父母和内在的反抗小孩，是不是？"大家都点头承认。

"我们的内在总是有很多不同的声音，这两种声音是最具代表性的。不过，既然我们学会了自我观察，就要知道培养一个公正的有爱成人声音，是非常重要的。"

图特又看看向东，柔声地说："向东，你已经尽力了。一直以来，你就是在当场面对别人责难这方面有些困难，这是你的功课所在。我知道你心里很难过，你可以允许自己难过，不需要去隐藏或逃避它，就只是跟你的难过在一起。试试看。"

图特柔声的劝慰让向东几乎要掉下泪来。从小到大，一直都没有人这样对她有同理心地、理解地、宽容地说过话。这个声音对她而言是陌生的，好像来自遥远的国度……

图特继续鼓励她："这也是你内在的声音，你可以去滋养这个有爱成人的声音，让它逐渐壮大。然后你就会明白，你多年来在外面寻找的无条件的支援，其实就在天边不远处--你自己的心里。"向东感激地点点头。

第22节：内在父母与内在小孩(2)

图特转向大家："有一个禅宗公案："每个人的心里都有一匹恶狼，和一匹好狼，最后哪一匹狼会存活下来呢？""

幸雄不假思索地回答："恶狼！"有几个同学笑了起来。

图特轻轻地摇头说："不，是你喂养的那匹狼，它会存活下来。"大家都若有所悟地点点头，幸雄则尴尬地摸摸自己的鼻子。"所以，要记住去喂养你内在那个有爱成人的声音，认出它来，把它的音量调大。"图特孜孜不倦地叮咛。

"可是，"东京的友子举手了，"我们怎么知道自己内在的声音是有爱成人，还是内在父母啊？他们有时候听起来很相近。"

"很好的问题，"图特很满意，"有爱成人的声音有几个特质。首先，他不批判你；其次，他不会制造二元对立，例如赞成你的作为或不赞同你的想法。他只是如实地观照，然后用极其慈爱、充满同理心的方式与你沟通。"

向东终于明白了，自己多年的寻寻觅觅、工作上的不断求表现，其实都是在寻求别人的肯定，也就是别人的赞赏和爱。如果真的能在自己内心找到这个有爱的成人，并且去滋养他的临在，那么，多年的漂泊流荡就可以终止了，向东可以回家了。想到这里，向东又是激动又是兴奋，对图特老师充满了感激。

第23节：如果身心灵是一栋房子--培养灵性空间(1)

11　如果身心灵是一栋房子 --培养灵性空间

幸雄走进小船舱，看到向东激动得脸红扑扑的样子，就毫不掩饰地盯着她看。他心里想，这个男人婆看起来冷若冰霜，没想到也这么容易激动。向东对于和幸雄分在同一组，本来就不乐意了，现在看到幸雄嘲弄的眼光，更是老大不高兴地瞪了他一眼。

两个人坐下来后，助教阿凸就说："我先放一段影片给你们看，然后你们俩要就相关的主题做个讨论。最后，你们要到生活中去实践，彼此要互相支持打气。"说完，它从肚子里射出镭射光，一个活生生的图特就呈现在两人面前。

阿凸补充说："这是全像式的投影，看起来会像真的一样。"幸雄还忍不住伸手去触摸图特的影像，果然扑了个空。

图特的影像开始说话了："我们的身心灵如果用一栋房子来比喻的话，我们的身就是房子的框架，也就是结构本身、硬体的部分；而心，也就是我们的思想、情绪，感官觉受等，就等于是房子的装潢、色调、家具等部分。就房子本身来说，最重要的是什么呢？"图特停下来。

幸雄歪着头答道："格局？还是大小？"向东也说："屋顶的高度！"

图特好像听得见他们讲话似的，一一点头认可。然后他宣布答案："房子最重要的就是：空间。没有空间，人无法住进来，东西也没地方放。更重要的是，一个房子的空间感，决定了这个房子是否让你有舒适的感觉。

"而房子的空间，在这里就可比喻为我们的心灵。现在，让我们看看这个身心灵与房子的比喻：我们的身体如果不健康，就像房子的结构、框架有问题；心理如果不健康，就像房子装修的品味很差，而且塞满了垃圾--各种负面思想和情绪，那么这个房子的空间就无法使

用，或是房子看起来就很不舒服，而住在里面的人一定也不会觉得舒适、开心。"向东觉得很有道理，不停地点头。

"同样的，当我们的心里充满情绪性的垃圾，每天都在抱怨，不知道感恩、欣赏我们所拥有的事物时，我们的内在空间就会很小，难怪我们觉得很不快乐、很不舒服。"

这时候，图特的身前出现几行大字：

房子的架构好＝身体健康、美食豪宅、外在享受

装修高级豪华＝有很多物质的东西来提供心理上的享受、欢愉

"但是，"图特收起这几行字，"如果没有空间，也就是说，你不注重灵性的培养，那么这个房子还是让你住得不舒服。所以，你们学习到的观察自己的功夫，就是一种灵性空间的培养方法。现在，"图特宣布，"你们要一起讨论、商量，看看在日常生活中，除了观察自己之外，要如何培养灵性的空间？阿凸会辅助你们进行讨论。"

图特的影像消失很久之后，幸雄和向东还是面面相觑，半天没有人说话。阿凸终于开口了："嗯，你们要不要讨论一下？"幸雄终于打破沉默："好啊！灵性空间的培养……嗯，这究竟是什么意思啊？"

阿凸的程式跑了好一会儿，然后说："我找个你能接受的说法吧。灵性空间的能量振动频率，与你们身心的振动频率并不相同。你们的身体是坚实的物体，它的频率厚重，而心里各种活动的频率虽然比眼睛看得见的事物高，但还是没有内在的灵性空间来得高。所以你可以想一想，在你的生活当中，有什么东西可以让你感觉比较轻盈、愉悦？"

幸雄歪歪脑袋，几乎不假思索地脱口而出："网络游戏让我飘飘欲仙，陶醉不已。还有，嗯，就是那个、那个……"幸雄瞥了向东一眼，不敢说下去。

"是性爱吗？"向东大胆地接话，幸雄反而有点不好意思地低下头来，"好的性爱的确可以把你带到一个忘我的境界，但是大部分的人，"她看了幸雄一眼，"尤其是男人，把性爱当成满足生理需要的工

具，那就失去它真正的意义了。"说完看了阿凸一眼，觉得自己真是奇怪，居然跟一个机器人大谈性爱。

第24节：如果身心灵是一栋房子--培养灵性空间(2)

"我看看。"阿凸翻阅自己内在的档案，肚子上灯光闪烁，"性爱，嗯，的确，向东说的那种性爱是可以提升你的振动频率，开拓灵性空间。但是网络游戏，"它的肚子上红灯大亮，"是一种会让人上瘾的游戏，完全无法提升灵性空间。"

这时候，船舱的门打开，真的图特进来了。他关心地询问："怎么样，你们这组进行得如何了？"幸雄两手一摊答道："我们只说了两个，一个是性爱，一个是网络游戏。"

图特莞尔一笑："能够提升灵性空间的活动，会让你在生活中感受到内心的一种悸动，感觉到一股深沉的喜悦或平安。你们可以想想吗？"

向东开口了："我每次跟我女儿玩的时候，会感觉到发自内心的满足和喜悦。"看到图特点头赞许，向东又加了一句，"还有，每次投身大自然的怀抱时，也有这种感觉。"

"是的，非常好。"图特满意地说，"其实，你们地球人所做的一些宗教上的修持，也是提升灵性空间很好的方式。"在图特的指引下，向东和幸雄总算拟出下面这张清单，准备在生活中实行。

提升灵性空间的活动：

1 跟宠物或小孩玩（要全神贯注，而不是心有旁骛）。

2 与自己爱的人共度悠闲、温馨的时光（要全然地临在，而不是例行公事）。

3 照顾自己养的花草、宠物。

4 聆听优美的音乐。

5 轻松地读一本让人回味或受益的好书。

6 清理自己居家的空间。

7 与大自然共处：去郊外玩，或是花点时间享受蓝天、白云、花草、树木等自然界的景物。

8 写东西（日记或部落格，与自己的内在有所接触）。

9 做自己喜欢且需要投入创意的艺术创作。

10 可以放慢动作的运动（游泳、慢跑、瑜伽、太极拳）。

11 听一场好的演讲，并与主讲人产生共鸣。

12 欣赏艺术创作或表演。

13 宗教的修持（佛教：念经、持咒、礼佛、听开示；基督教：唱诗歌、祷告、读圣经、聚会；其他任何宗教上的修持）。

14 静坐冥想。

第25节：不要用头脑思考，要用"心"去体会(1)

12　幸雄的领悟--不要用头脑思考，要用"心"去体会

幸雄坐在家中，翘着二郎腿，看着这张基本上都是向东的投入而做出来的清单。连他自己都觉得不可思议的是，他的日常生活中没有一件事情可以列入其中。

他记得图特还说："这些活动都有一个特色：藉由关注无形的东西，带领你进入自己内在的更深处。而且，它们的共通之处也在于：用心去体会，而不是用头脑去思考。"

幸雄一一检视这份清单。花草宠物就不用说了--根本不存在他的生命中，他倒是有个孩子，但是他跟儿子相处的时间并不多，就算在一起，不是在看电视就是带孩子出去吃东西，或是逛街、去游乐场玩。他的注意力始终在外界，而不是专注在孩子身上。

跟老婆及家人在一起的时候也是一样，始终都有一些外在的事情在进行：看电影、吃饭、聊天、购物，很少真正地沉静下来，单纯去体会对方的"存在"。长此以往，彼此的关系都是停留在"表相"上，十分肤浅且制式化。

幸雄很少看书，也不太听音乐，没有艺术细胞，对宗教也不感兴趣。如此算下来，幸雄的灵性空间真是贫瘠的荒原！他呆了半晌，又习惯性地打开电脑，结果看到向东寄来的邮件："幸雄，图特老师要我们互相鼓励打气，我写这封信就算是交差了。"

幸雄心里想："这女人，什么态度！"

"我回来想了想，决定采取以下行动，作为目前扩展我灵性空间的方式。"

邮件里，向东一板一眼地列出自己要做的事项。

■现在开始三个月内的计划：

．报名办公室附近一个瑜伽中心的课程，每周抽出三个中午去练习瑜伽。

．周末多带女儿去郊外走走，享受大自然中的两人世界。

．一周读一本好书。

■未来三到六个月的计划：

．报名参加陶艺课程，学习捏陶。

．开一个部落格，写一些自己对生活的心得感想。

．学习静坐冥想。

希望你也找到适合你的方法。祝福你。

向东。

幸雄看了以后，一股不舒服的感觉冲上脑门。不过，他最近养成观察自己的好习惯，这时倒是发挥作用了。他试着去理解自己的不舒服情绪究竟是什么想法造成的，于是他开始聆听脑袋里的对话。

"这个女人！她以为她是谁啊？老是在老子面前耀武扬威的。"

"其实没有啦，她只是遵照指示，跟你分享她的想法而已啊。"

"她跩什么跩？自以为了不起！"

"幸雄你很差劲耶！被一个女人比下去了。"

"什么扩展内在空间，你连个屁也没有，什么事都做不了。"

"你可以试试看的，就找几个能做的先做吧！"

"你这辈子就这样了，被外星人选上也救不了你啊！"

"幸雄你可以做到的，这些对你来说虽然是新观念、新做法，但是你可以不鸣则已，一鸣惊人啊！"

第26节：不要用头脑思考，要用"心"去体会(2)

幸雄抱着头，听到自己内在有这么多不同意见的声音，感觉都快疯了。难怪有人说，精神病患和正常人的差别就在于：精神病患把心里想的话都说出来，正常人没说出口而已！

"要是没有做这样的自我觉察，这些心里面的声音会造成什么样的影响呢？"幸雄反思。"那可能会让我们不停地去找些事来做、找人说话、上网、抽烟、喝酒等等，这些事可以让我们分心，这样就不必去聆听这些脑袋里分裂的声音吧！"

幸雄终于明白自己为什么那么喜欢沉溺于网络游戏了，至少在网上跟虚拟的怪兽或敌人厮杀的时候，你完全进入一个虚幻的世界，觉得很过瘾，而且不必去感受内在的这些矛盾冲突。更重要的是，网路世界带给他美好的"感受"。图特也说过，地球人所做的每一件事，都是基于"感觉"而做的，方法也许各不相同，甚至很多是有害的、错误的，但目的都一致：希望感觉好一点。

幸雄这时又想起图特说的："去滋养、倾听有爱成人的声音。"他定了定神，想到当初自己对图特的承诺："要全力以赴！"于是他回了封信给向东。

谢谢你的分享，我很佩服你。我想起来我可以做的事就是：早上起来去慢跑，一路上把注意力放在自己身上，跟自己好好相处一段时间。另外就是要清理一下我凌乱不堪的家。还有，我从小跟母亲上教堂，其实很喜欢教堂庄严肃穆的气氛，我可以试着在每个主日到教堂去坐坐。加油！ 幸雄。

第27节：为什么互看不顺眼--回顾自己的阴影(1)

13　为什么互看不顺眼--回顾自己的阴影

向东和幸雄又坐在小船舱内，无趣地面对面。阿凸请他们报告自己一周来的实践心得，向东眉飞色舞地说着自己对瑜伽的新体验，还有和女儿一起享受大自然、花草树木的乐趣。幸雄兴味索然地听着，正眼也不瞧向东一眼。

轮到幸雄报告，他没好气地说："都让她说完啦，我还有什么好说的？不就是做这些事让心里舒服一点嘛，我有做啊！慢跑也跑了，房间也收拾了，教堂也上了，还不就是那么一回事嘛！唉！"

向东听了这些话，觉得这个人实在是没有灵性到了极点，不知道为什么外星人会挑中他来做实验，可能是来做对照组的吧。想到这里，向东又轻蔑地看了幸雄一眼。

幸雄这下子真的气不过了，倏地站起来，朝向东开骂："你看什么看？老子这样不行吗？一天到晚摆什么架子，自以为高人一等，有什么了不起？"向东被幸雄没来由的怒气吓了一跳，脸色大变，倔强地抿着双唇，不说话也不看他。

幸雄跟人家吵架，最恨碰到这种闷葫芦，正准备继续追击，船舱门突然打开，图特进来了。幸雄看到图特气定神闲的样子，顿时像个泄了气的皮球，瘫坐在椅子上，一言不发。

图特看了看他们，然后点头说："很好！很好！我们正好要进入阴影投射的课程了，这样一来，你们俩都有题材可以发挥了。"阿凸肚子上的灯光刚才被幸雄的怒吼扰乱了好一阵子，在图特沉稳的语音下，这才安定下来。

图特看着两人，语重心长地说："你们地球人在与外在的人事物互动时，如果产生了负面的感受或情绪，都认为是外在的那个人或情境所引发的。殊不知，那个不满与不快其实源自你的内心，不在外面。"

图特看看幸雄，柔声地问："幸雄，你觉得向东哪里惹到你了？"幸雄被图特这样一问，有点不好意思，搔搔头说："没什么啦，就是，嗯，我觉得她老是不可一世的样子，高高在上的，让人觉得很不舒服。"在图特面前，幸雄变得文雅许多。

"好。"图特包容地说，"那么，你是否可以断言，向东就是一个高高在上，喜欢睥睨他人的人？"幸雄耸耸肩，不在乎地说："应该是吧！"图特又问："那么，这辈子所有遇到向东的人，都会对她有这样的评语吗？"幸雄一愣，不确定地说："我不，嗯，不敢确定。"

图特笑笑："其实，当你觉得别人"高高在上"的时候，是因为你内在有一个"低低在下"的自我。当你有被别人轻视的需要时，才会被别人鄙视。"

幸雄从来没听过这样的言论，呆呆地看着图特。图特又说："你不需要相信我的话，但是你可以回去好好想想，并且在生活中去体验看看。一个自卑感重的人，自然会在生活中体会到许多别人不尊重他的感受。一个觉得这个世界没有温情的人，到处都会被人冷眼看待。"图特看看两个人，严肃地说，"你怎么看待这个世界，这个世界就怎么样对待你。"

图特又转到向东那一边，"你呢？你为什么看他不顺眼？"向东不好意思地低头，嚅嗫地说："嗯，我觉得他没有耐心，涵养不够，而且很粗俗。"

图特点点头，然后正色地问："你自己和幸雄相反吗？很有耐心、很有涵养，而且高雅不俗？"向东被图特的话弄得有点不好意思，只有沉默以对。

"这可能是你小时候的影响吧？"图特问。

向东想了一下，缓缓地说："我生下来没多久，母亲就死了。在成长的过程中，如果我高兴一点、说话大声一点，奶奶就会说，女孩子要有女孩子的样子，千万别让人家说你是没妈的孩子。所以，"向东低头，"我从来不在别人面前掉泪。"

第28节：为什么互看不顺眼--回顾自己的阴影(2)

"久而久之，你也不会在别人面前欢笑了。"图特沉声道，"因为哭泣和欢笑是一体的，你丢弃了一面，另一面也会被丢弃的。"

图特面对两人，又开始解释："每个孩子在二、三岁之前，所有不合乎家庭、社会甚至学校标准的个人特质（对孩子来说是一种自然的行为）就会被压抑到无意识中，这就成了阴影。"

幸雄这时突然想起自己其实也有高人一等、睥睨他人的倾向，只是他用嬉笑怒骂的方式来表现，比较不着痕迹。

图特看出幸雄的领悟，笑了笑又继续说："阴影就是你认为你自己是什么样的人的相反。我们的人格愈是发展，我们埋藏在深层的阴影就愈多。如果我们只偏颇地活出我们生命的一部分，不了解我们深藏的阴影的话，阴影会破茧而出--"图特停了一下，"它会在我们的生活中创造出愤怒、批判、抑郁、梦魇，甚至疾病和意外。"

看着愈变愈严肃的两人，图特又笑笑。"接受并整合我们的阴影，可以帮助我们了解自己，变成比较完整的人。如果不整合你的阴影，你会不停地对别人投射你的阴影，不断地批判他人，使得人际关系变得很糟。"向东和幸雄看看对方，又不好意思地低下头。

"在这种情况下，你也会不断地碰到你不喜欢的事，或是你不喜欢的人，这就是你们地球上一位智者说的"怨憎会"。"图特停了一下，又继续说，"而且，你在日常生活中会需要很多能量来压抑你的阴影，所以一旦阴影被整合以后，有许多充沛的能量会被释放出来，用在更有用的地方。"

第29节：向东的反思--拥抱自己的阴影(1)

14　向东的反思--拥抱自己的阴影

向东坐在自己的桌前，无奈地看着图特交代的作业。看着这些题目，向东知道自己势必被迫面对童年的旧创。

1、找出一个你常常会指责别人的议题，这件事常常让你有很强烈的情绪反应。写下：我不喜欢 的人（要投入并表达你的情绪）。

向东写了：我不喜欢粗暴、没有耐心的人。随着自己笔尖的滑动，向东把对这类人的痛恨带到了最高点。

2、回顾你过去一生，什么时候曾经遇到这样的事和人？你家里有谁是这个样子的？要从童年开始想。

向东的笔到这里停住了，她不太愿意触及这一块，天人交战了半天，咬咬牙，还是写了：我的父亲就是一个很粗暴、没有耐心的人。就是他的没有耐心和粗暴，让我在襁褓中就失去母亲。

向东突然觉得一股巨大的愤怒席卷而来，让她恨不得把纸撕碎了。她停留在这里，气喘吁吁，过了好长一段时间才沉静下来，继续她的作业。

3、再想想你这一生中，是否曾经对其他人做过同样的事？在回想这些往事的时候，你是否觉得羞愧或心痛？

向东回想起自己小时候一件印象深刻的事。五岁那年，隔壁的阿香到家里来玩，两人拿着唯一的洋娃娃玩家家酒。结果两个人都吵着要当妈妈，阿香一句："你凭什么当妈妈？你自己连妈妈都没有！"惹得向东勃然大怒，拿起娃娃就朝阿香的脑袋敲下去。娃娃的头是硬的，把阿香的前额敲出一个大包。奶奶一看气坏了，不由分说地赏了向东两个耳光，然后紧紧抓着她，一字一句地说："没妈的孩子要特别有耐心、有教养，别让人家说闲话！"

向东还记得后来隔壁王妈妈到他们家兴师问罪的凶恶样子，吓得向东躲在角落里不知所措。奶奶一直跟人家赔不是，好不容易王妈妈

才气消了回家。这件事情奶奶还不敢告诉向东的爸爸，怕他的臭脾气会饶不过小向东。

向东拿着笔的手都有点颤抖，往事一波一波如潮水涌来。这个议题不仅仅是向东的阴影啊，还有她童年的悲惨、孤苦、委屈，都混淆在一起了。

在盈眶的泪水中，向东又想起自己有时候对五岁的甜甜也相当没有耐心。向东下班时，往往还有未完成的工作，但甜甜盼妈妈盼了一天，看到妈妈好不容易回来了，就一直缠着向东，不让她打电脑。向东有时候会好言相劝，但是屡劝不听，向东就会失去耐性地对甜甜吼叫，甚至把她推开，要保姆抱走她。

带着深深的羞愧和忏悔，向东终于流下眼泪。在婆娑的泪眼中，向东看了下一道题目。

4、再想想，你什么时候曾经对你自己做过这样的事?

"我什么时候对自己粗暴、没有耐心啦？"向东自问。她第一个直觉反应就是："没有啊！"

但是她突然想起来，她对自己一向不太温柔--手指头常常不小心被纸割伤，腿上也常常这里青一块那里紫一块，却想不起来是怎么撞伤的。这就是下意识想惩罚自己吧？而且用这么暴力的方式。

向东一向自律甚严，跟自己没什么好商量的。想减肥的时候，她可以完全无视于身体的饥饿，连续好几个星期少量进食、大量运动，硬是把不小心增加的体重给减掉。工作的时候，她也可以完全不顾身体的疲倦，不眠不休地把工作赶完。

第30节：向东的反思--拥抱自己的阴影(2)

还有还有，向东无止境地愿意助人，始终把自己放在最后一位。为了安慰老公有外遇的朋友，她可以拖着疲累的身心整夜倾听对方哭诉，试图安慰、陪伴。

做人家的第三者时，向东可以识大体地让男人每个休假日和节日都回去陪家人、小孩；而当别人介入向东的亲密关系时，她可以忍让，有风度地退出。

是的是的，向东愈写愈委屈，别人都是最重要的，就你自己永远排在最后一位。耐心和温柔都给别人，自己一点也不保留！

"原来真正粗暴而没有耐心的，是我自己。"写到最后，向东有恍然大悟的感觉。

5、你对这个议题有很强的情绪反应，这样的行为、反应对你有什么帮助？找出它们之后，带着感恩的心看着它们。

除了对自己更加粗暴之外，能有什么帮助？向东反感地想着。带着感恩的心？我要怎么感恩我的阴影啊？

这时，她想起图特的话："这只是让你看见，你所痛恨的也许为你带来了一些好处，你如果紧守着天平的一端，永远没办法看到它的平衡。所以这个问题是要帮助你看见，也许天平还有另外一端，你可以看看，这样就比较容易把你带回到中心点。"

向东想了想，自己讨厌没耐心、粗暴的人，所以在生活上就会特别注意要彬彬有礼、举止合宜，而且相较于其他女强人型的同事，向东真的比较有耐心，也比较温和（至少表面上）。

而私底下，向东对自己的粗暴、没耐心，造就了一个成功的女强人，姑且不论她心里是否快乐，但向东在事业上的傲人成就有目共睹，这不能不说是内在那个一直毫不留情鞭策自己的阴影造成的。它没有对错，只看你如何去把握、应用它，而不是让它来使用你！向东觉得自己好像开窍了！

6、到心的中心去，打开你的心，拥抱你的阴影，接受你自己（注）。

向东这时坐在镜子前，闭上眼睛，试着把注意力集中在自己心口的正中央。她放慢呼吸的速度，让呼吸轻柔地抚慰自己的心口，然后把"粗暴、没有耐心"的特质带到此刻已变得柔软的心中，让心里的美好特质融化它们。

"可以的，可以的，"向东轻声地对自己说，"粗暴是可以的，没有耐心是可以的，我接受你们，在爱和光中接受你们。"最后，当向东感觉到心口已经完全放松，没有任何压力、紧绷时，她缓缓张开眼睛，用图特教她的方法对着镜中人说，"我接受你，向东，无条件地爱你、认可你。我永远在你身边。"

刚开始说的时候，向东真的很不习惯，几乎无法启齿。看着镜中的自己陌生而遥远，于是又闭上眼睛，不敢看自己。但是，她不断尝试观想爱和光的到来，让自己有勇气再度睁开眼睛，对着镜中人说："我支持你，我爱你，我不会让你再受委屈。"

说完以后，向东的泪水扑簌而下，似乎第一次有了一种回到家的感觉。

注：这六道题目来自香港Deborah Chan的内在工作坊（Inner Work）。

第31节：幸雄的回观--接纳自己(1)

15　幸雄的回观 --接纳自己

幸雄坐在电脑前，花了很大的力气克制自己，才能憋着不去打开网络游戏，继续昨天的厮杀。他看着图特给的作业，嘴里嘟囔着说："还给作业，有完没完。"他老大不情愿地打开作业，准备敷衍了事。

1 找出一个你常常会指责别人的议题，这件事常常让你有很强烈的情绪反应。写下：我不喜欢 的人（要投入并表达你的情绪）。

幸雄心里想，那还用说吗？就是那个女强人啊。人家都说有的女人其实就是戴了假发的男人，一点女人味都没有，向东这女人连假发都省了，一头削得不能再短的头发，比幸雄快及肩的长发短多了。反了，反了，幸雄想，这就叫做"牝鸡司晨"，男女不分了。

想归想，幸雄还是老老实实地写下来："我不喜欢颐指气使的人，高高在上、自以为是。"想到那女人，幸雄还是不舒服，觉得自己堂堂大男人，居然让人小看了！总归就是两个字："不爽！"幸雄还写下："我最恨她那种轻蔑的眼光！"

2 回顾你过去一生，什么时候曾经遇到这样的事和人？你家里有谁是这个样子的？要从童年开始想。

小时候有谁是这样？幸雄想起了自己很不愿意想起的那个人--爸爸，他的父亲可以用"刚愎自用"来形容。不用多想了，就是他，那个自以为是的老顽固，每次幸雄做错事，就用一副"你看吧，我早就告诉过你！"的表情来羞辱他！

3 再想想你这一生中，是否曾经对其他人做过同样的事？在回想这些往事的时候，你是否觉得羞愧或心痛？

幸雄对这个题目产生无比的抗拒。我自己也是这样？怎么可能？我一直是个豪迈奔放，但谦虚有礼的人啊。他在大陆开工厂时，对员工也都是一视同仁，跟他们称兄道弟的，怎么可能目中无人呢？

幸雄想到图特摇头晃脑的老学究样："再想想，到你的内心深处去想想，诚实地、勇敢地好好自省一下。"他也想到自己的承诺：要学习，就要学好！

第32节：幸雄的回观--接纳自己(2)

幸雄闭上眼睛，开始认真地在内心搜索。有没有？我有没有睥睨他人？我有没有自以为是？

终于，幸雄灵光一现地想到，自己大剌剌的个性，以及逢人就勾肩搭背、称兄道弟的行为，是不是也是一种因为自卑感而引起的自大狂，却用外表这种夸张的行为来掩饰自己内在的脆弱呢？

方向对了，灵感就一直浮上来。是的，从另一个层面来说，幸雄其实心理上对自己工厂里那些工人，是有着一定程度的不屑。但是为了让自己看起来不像他最讨厌的那种"自以为是、目中无人、睥睨他人"的人，所以他用说话大声豪放、喜欢调侃别人的伪装来掩饰。

想到这里，幸雄是有些脸红，这也算羞愧了吧？原来自己也是像父亲那样的人，而且更糟糕的是，父亲至少没有伪装，但是幸雄却欺瞒了所有人，包括他自己！

4 再想想，你什么时候曾经对你自己做过这样的事？

幸雄看了题目，随即明白了。他自己也不屑自己、瞧不起自己，难怪事业、婚姻、金钱一败涂地！这样一种批判、分别的心理，最早还是源自于对他自己的吧，然后再殃及他人，却用美好的包装来掩饰。幸雄有一种恍然大悟的感觉！

5 你对这个议题有很强的情绪反应，这样的行为、反应对你有什么帮助？找出它们之后，带着感恩的心看着它们。

有什么帮助？幸雄想都不用想，那就是：他是个最没有架子的老板，也是一个最随和的朋友。既然讨厌骄傲的人，自己就会极力摆出一副谦和的样子，所以幸雄虽然事事不如意，但是在外面人缘还是好得不得了。生意失败了，朋友开了一家餐厅，还让幸雄来经营，并且免费分了些干股给他。想到这里，幸雄内心升起无限的感恩之情，原来自己这个阴影还真帮上了他的忙！

6 到心的中心去，打开你的心，拥抱你的阴影，接受你自己。

经过了第五题的洗礼，第六题就不是难事了。幸雄正襟危坐，按照图特教的方法，把呼吸带到心口的正中央，接纳自己也有傲慢的一面，接纳自己的不平等心。原来这是每个人都有的，不是那个婊子，呃，不是那个女人的专利啊！

第33节：人生问题是旧伤浮现的结果(1)

第二部　疗愈受伤的你

16　面对自己旧时的伤痛 --人生问题是旧伤浮现的结果

又是小组讨论的时间。幸雄看到向东轻快地走进船舱，这次竟然没有对她升起厌恶或不舒服的感觉。咦，是向东变了吗？幸雄打量着她，还是一头短发，脸上带着微笑，眼神坚定，看到幸雄在打量她，居然还对幸雄回眸一笑。

"怪了！怪了！"幸雄暗自称奇，"这女人变性了吗？"

阿凸看出幸雄的纳闷，忍不住调侃他："不是她变了啦，是你变了！"幸雄一惊，觉得不可思议。难道自己整合了阴影之后，看别人的眼光就会有所不同？

向东也用同样惊异的眼光看着幸雄。阿凸又说了："这就是你们地球上量子物理学所说的：观察者影响被观察者啊！"

两人带着纳闷又新奇的感受坐了下来，图特老师就出现了。他一脸愉悦地看着两人说："恭喜你们，第一阶段的课程告一段落了，你们两个人都进入了第二阶段。"幸雄和向东看了对方一眼，又高兴又不知道该说些什么。

图特欣慰地说："现在，我们要进入疗愈伤口的阶段了。"幸雄一听，赶紧问："疗愈伤口？像是我事业失败、老婆要离开我的这种伤痛？"向东听了，同情地望了幸雄一眼，没想到这个人还有这样的悲惨遭遇。

图特摇头说道："我们要疗愈的是你的旧伤，你现在面临的人生问题，是这些旧伤浮现的结果，它们是来帮助你疗愈的。"幸雄听得有点糊涂，不太懂自己的旧伤是什么意思，它又如何引发了现阶段的人生困境。

"你愿意面对吗？"图特深邃的蓝色大眼睛望进幸雄的眼底，幸雄在他深沉的目光下有些迷醉，缓缓地点了点头，说："愿意。"

"好！"图特说，"我们到大教室集合吧。"

幸雄和向东随着大伙儿鱼贯地进入教室。幸雄看了一下，发现进入第二阶段的人数并不比以前少很多，可见当初选人的时候就很谨慎吧，所以淘汰率并不高，他不禁有点扬扬得意起来。

大家坐定以后，图特开口了："各位同学，欢迎正式进入第二阶段的意识提升之旅。"幸雄看到每个人脸上都露出兴奋期待的表情，"这个阶段主要是帮助大家疗愈过去的伤痛，而这些伤痛是怎么来的呢？"图特要阿凸把一些影片的片段投影到墙上。

●一个小女孩孤独地坐在家门口，期待妈妈回家。她已经努力地把家收拾好，打扫得很干净，希望妈妈回来能称赞她。但是天都黑了，妈妈还没有回来。最后好不容易盼到了妈妈，妈妈拖着疲惫的身体进门，看也不看她一眼，对家中的整洁也视若无睹。那一夜，小女孩伤心地躺在床上，把这一切解释为"我不够好，不够重要！"而伤心地落泪了。

●一个婴儿因为肚子饿了在小床上大哭。妈妈站在旁边，虽然着急，但是想起其他有经验的妈妈的叮咛："孩子吃奶要准时，要训练他定时定量，不可以饿了就随便给他吃。"小婴儿哭到最后声嘶力竭，作了一个决定："这个世界是冷酷的，无法供给我的需要，不是一个温暖安全的地方。"

第34节：人生问题是旧伤浮现的结果(2)

●一个小男孩跟邻居打架，红着眼回家哭诉。爸爸听了一句话也不说，还狠狠地赏了他两巴掌："男孩子哭什么哭？有本事跟人家打架，就要打赢。看你那个孬种样，我不打死你就不错了。"男孩摸着浮肿的脸颊走回房间，下了一个决心："我永远不要再感受到脆弱，我再也不会掉泪！"

●姐姐又当选模范生了。爸爸妈妈高兴得买了个蛋糕为她庆祝，妹妹冷眼旁观。妈妈不经意地说："看看你姐姐，多跟她学学。"小女孩的心在滴血："我永远不会比姐姐好，我永远得不到爸爸妈妈全部的疼爱。"

这些影片一放完，图特就语重心长地说："每个来到地球的孩子，其实都有两个最基本的需求：重要感和归属感。他们需要感受到自己的重要性，并且归属于家庭之中。如果这两个基本需求没有被满足，孩子会对周围的人、事、物，尤其是对自己，产生一些很重要的价值判断，并建立一些决定性的信念。而这些价值判断和信念，会影响他们的一生。"

他看看在场的所有人，然后严肃地说："你们成年之后所遭遇到的种种问题，绝大多数都是源自孩提时代的这些错误的价值判断和信念。因为，"他顿了一下，"这些价值判断和信念，会造成孩子的偏差行为，而偏差行为如果没有经过适当的疏导，就会伴随着孩子长大，成为他一生行为的主要模式。"

第35节：成为有效能的父母(1)

17　大家都有孩子难教的困扰 --成为有效能的父母

接着图特请大家看每个人桌上的屏幕。屏幕上以他们自己国家的文字，显示了以下图样（注）：

图特解释说："这是一个孩子偏差行为形成的过程。首先，是他的需求没有得到满足，然后孩子会很受伤，进而感到气馁、沮丧。"他两手一挥，"之后偏差行为就开始了--争取注意、权力斗争、报复、放弃……"他看看大家，然后问道，"是不是这样？"

曼谷的坤儿举手说："我每次出差之前，我的六岁女儿就会生病，这是为了争取注意吗？"

图特笑笑。"孩子是非常聪明的，如果她争取注意的手段不奏效，接下来她就会开始跟你进行权力斗争了，是不是？"

坤儿无奈地说："是啊，她已经开始叛逆了，跟她说什么都不听。"

一个三十多岁的韩国女人举手："我是首尔的正熙。我十六岁的儿子好像已经放弃了，拒绝跟我沟通。"正熙显得很沮丧。

图特柔声问道："他应该也有很多报复的行为吧？"

正熙低着头，伤心地说："他功课很差，可能还抽烟，晚上不睡觉，一直打电玩。"

图特转向大家："这里为人父母的请举手。"结果有五分之四的人举起手来。他又问："觉得自己的孩子有偏差行为的请举手。"结果大家的手几乎都没放下来--每个父母都觉得自己的孩子行为有偏差。图特笑笑说："呵呵，这是我们特意筛选的。"

向东不禁问道："图特老师，现在的孩子真的愈来愈不好教了，显然在座的父母都有这方面的困扰，我们应该怎样教养孩子才是最好的呢？"图特又在微笑，幸雄也会心一笑。向东还是那么积极，什么事情都要求做到最好！

图特看着向东，语重心长地说："这也是我们当初甄选你们的目的之一。我们希望在这次的实验结束之后，你们都能成为有效能的父母，不过……"图特拉长了语调，大家都在焦心地等待，"想要成为一个有效能的父母，你们自己得先要疗愈伤痛才行。我们无法个别教授你们养儿育女的技巧，但是当你意识的层次提升之后，你们自然而然会成为一个称职的父母。"

幸雄失望地问："所以，你们不会教我怎么样对付我那个调皮捣蛋的儿子？"

图特摇摇头："我教了你也没用，如果你没有足够的内在力量，所有的技巧在关键时刻都使不出来。"图特转向大家，"我们看到地球上很多家长都在寻求帮助，希望学到一些技巧，或是找到人来帮助他们的孩子"改变"。殊不知，真正需要改变的是家长自己，而不是孩子。"

孟买的阿南达怀疑地问："你是说，如果我们自己的意识状态有所改变，我那个逃家的儿子就会回来？我女儿的功课就会变好？我看不出这些有什么直接的关连！"

图特回答："你们地球人一直忽视"能量"这个东西。殊不知，人与人之间，尤其是亲密的家人之间，都是靠能量的交互作用在互动的。孩子的能量场比较开放，所以很容易受到大人的影响。"图特环视全场，提高声调提醒大家，"别忘了，孩子之所以有偏差行为，是因为需求没有满足的缘故。所以，责任还是在你们大人身上。"

东京的友子举手问："可是，如果完全满足孩子的需求，不会宠坏他们吗？"

图特摇头笑道："所谓"宠坏"，也是指孩子有偏差行为吧？有些父母没有划好界线，一味地顺应孩子，反而让孩子没有归属感，找不到自己的地位。找不到自己的孩子，当然会有偏差行为。"

第36节：成为有效能的父母(2)

看到每个人都是一脸茫然无助，图特又开口安慰大家："不要着急，等到你自己的状态改变了，你内在的智慧、定静会自然而然产生，到时候你不用学，就是一个高效能的父母了。"

这时，图特突然转向幸雄，定睛看着他，问道："幸雄，你的问题是什么？"

幸雄被图特突如其来的一问吓傻了，愣愣地反问："什么……什么问题？"

图特胸有成竹地说："你的人生问题啊！孩子的偏差行为不但会让父母忧心，更糟糕的是，他们还会把这些行为带入他们的成年生活中，造成许多人生问题。"

"偏差行为？我没有偏差行为啊。"幸雄一副丈二和尚摸不着头脑的样子，不服气地说，"我的情况都不是我自己的错，嗯，是有一点啦，但是至少我的生意失败、股票失利不是我的错吧？"幸雄想到自己婚姻的失败，多少是自己行为造成的，但说到事业的失败，他觉得自己就是个无辜的受害者。

图特摇头："你们地球人的人生，其实都是自己创造出来的。我知道你现在无法接受，但是，随着--"

"随着你们意识层次的提升，你们会理解的。"幸雄忍不住学着图特的口吻接了下去，惟妙惟肖，大家听了都笑了起来。

注：克里斯多福·孟（Christopher Moon）在心灵海国际教育集团（网址：http://www.soi.com.tw）开设的"父母工作坊"中，谈到了这个过程，其实这个模式也适用于亲密关系，甚至所有功能失调的关系。

第37节：谁会因幸雄的失败而受到打击？(1)

18　谁会因幸雄的失败而受到打击？--探索潜意识动力

图特也被逗笑了，他摇摇头说："真是好学生，什么没学，这倒学得挺像的。"接着，他正色地说，"你们人类一生其实有两次出生的机会，第一次是肉体的诞生，第二次是觉知的发展培养，然后逐渐地苏醒，这在第一阶段我们已经说过了。

"觉醒的过程，是一个有意识的努力过程，需要付出时间和精力。如果不能觉醒，你就是被潜意识中那些隐藏的动力（模式）所主宰，那就是你们地球人说的：命运。"

他做了一个手势，大家桌面上又出现一些文字。图特嘴也没停，继续说教："所以，要不要被命运操控，其实掌握在你们自己手中。你们看看这个"个人责任承担表"的八个层次（注1）。"

1 这个问题是××造成的，我只是个无辜的受害者。

2 都是因为××，事情才会变这样，但我必须为这个问题善后。

3 这个问题的产生我也有责任，但我就是这样，我也没办法。

4 生命中这种事情很常见，我就是需要忍耐，睁一只眼、闭一只眼地混过去。

5 这个问题真让人难受，老天啊，帮助我面对它吧。

6 这个问题不是谁的错，而我的内在有力量，能够用有助于自己成长的方式来面对它。

7 这是我的潜意识吸引来（或选择来）的问题，我其实可以为自己选择更好的东西。

8 我创造了这个问题，我可以赋予它任何意义。现在，我选择将它转化，并从中获取我的力量。

图特这时把幸雄叫到台上，让他坐在自己身边，面对全班同学。幸雄一上台，手脚几乎都不知道该怎么摆了，很紧张。图特微笑地看着他说："好，台北的幸雄，你告诉我们，你的层次是哪一个啊？"

幸雄搔搔脑袋："嗯，没遇见你们以前，应该是在第一、第二、第三来回晃荡吧。"他尴尬地笑笑，"在第一阶段课程的时候，嗯，应该逐渐进入了第四、第五个层次。"

图特满意地点点头："好，我们第二阶段的课程会让你进入第六、第七层次，然后第三阶段就会到达第八个层次了。"

看到台下学生跃跃欲试的样子，图特决定不再浪费时间，单刀直入地问："你的人生问题是什么？"

幸雄坐立不安，好像屁股底下有根烧红的木炭："不就是，嗯，我老婆要跟我离婚，还要带走孩子。还有……我的事业一败涂地，为人作保被牵累，股票失利……总而言之，我就是个一事无成的失败者。"幸雄说着自己都不好意思起来。

"嗯，"图特谅解地点点头，"作为这样一个失败者，你可以报复谁？"

"什么??"幸雄不可置信，"报复？我干吗要报复？报复对我有什么好处？"说着说着，幸雄的嘴角竟然有些抽搐，不自觉地流露一个诡异的微笑（注2）。

图特了解地笑笑。他耐心地让幸雄消化一下，然后不经意地问："谁会因为你的失败而受到打击？"

"当然是我自己啦！"幸雄不假思索地说。

"嗯！"图特不置可否。

幸雄无趣地继续思索图特的问题，突然间，他看到父亲的脸孔竟然浮现眼前："我爸爸？这怎么可能？我干吗要报复他？他那种刚愎自用的暴君，我跟他没有什么好说的。何况……何况他在我十八岁那一年就过世了！"幸雄在嘟嘟囔囔时，心思已毕露。

图特简单地提醒他："回想一下你对你父亲的偏差行为。"

第38节：谁会因幸雄的失败而受到打击？(2)

幸雄想起自己从小就一直在挑战父亲的权威，也因此遭到不少毒打，这算是吸引注意的方法吗？图特这时点头确认："是的，幸雄，你小时候很多顽皮的行为，是为了引起冷漠的父亲注意，同时，也是为了分担一些你母亲的伤痛。"

这时幸雄突然发现，他脑海中闪过的画面，竟然一一出现在课堂的大白墙上。

图特出声安抚他："这是你潜意识里的东西，如果它不愿意，我们是不会看见的。既然它愿意让你揭露，何不勇敢地面对它？"

幸雄看到儿时常见的画面：父亲酒醉回来，全家大小避之惟恐不及。爸爸这时往往和妈妈发生口角，抽出皮带，没头没脑地就往妈妈身上挥。妹妹只会躲在床上发抖，只有幸雄会出声求爸爸不要再打妈妈了。但是，雨点般扫落的皮鞭只会更加密集地抽打，最后是妈妈和幸雄抱在一起痛哭的画面。

看到自己幼小的身躯，和母亲在狂风扫落叶的皮鞭之下紧紧相拥的画面，幸雄忍不住失声痛哭。偌大的身躯，此刻在地上蜷曲成小小的一团："原来……原来我小时候的顽皮捣蛋，是为了让爸爸多打我一点，少打妈妈一点……"幸雄喃喃自语。

"是的，"图特认可，"很多孩子调皮捣蛋或生重病，都是为了拯救父母不快乐的状态，或是岌岌可危的婚姻。他们以为，自己的牺牲可以拯救他最爱的两个人……"

班上同学有的已经开始啜泣，而此刻幸雄的眼泪更是有如堤防崩溃，汹涌而出。他想到青少年时期，他的个子愈长愈大，长得比父亲还高，于是权力斗争就开始白热化了。幸雄也用逃家、逃课、抽烟、打架等方式来报复父亲。而母亲呢？幸雄这么做不会伤害母亲的心吗？

图特这时问道："你原谅你的母亲了吗？"

幸雄不解："我为什么要原谅母亲？她是受害者啊！"

图特摇摇头，沉声说道："你心里对她的脆弱、无能，有很多批判，你没有感觉到吗？"

幸雄好像被闪电打到，想起自己这些年来最痛恨看到人的脆弱面，也不许自己软弱，所以表面上总是装得满不在乎，无比坚强。难道……难道这是因为从小痛恨母亲的弱势？

"不能保护自己和子女的女人，有什么价值？"幸雄突然冒出这句话，自己都吓了一大跳！原来这些年来，他对母亲有这些不满，自己却毫无所知。幸雄想起十八岁那一年，他被叫回家，看到家中父亲简陋的灵堂，那一刻，他从一个浪迹街头的混混，摇身一变成为孝子，开始努力赚钱，奉养母亲。

注1：克里斯多福·孟在心灵海国际教育集团开设的"生命教练"培训课程中，提出这些观点，我稍作删减、修改。

注2：克里斯多福·孟说，这是一个指标性的迹象，表示当事人的确有潜意识的阴谋在作祟。

第39节：我想拯救你--受害者牢笼(1)

19　我想拯救你 --受害者牢笼

图特这个时候又显示一个画面给大家看。

幸雄从迷蒙的泪眼中，看到图特为他投射在墙上的一个倒三角形图案（注）。

"这是受害者牢笼，"图特简明扼要地说，"下面这个角，代表的是受害者。"他看看幸雄，"左上角是拯救者的角色，右上角是迫害者。你们每个人一生中，都或多或少地在这个牢笼之中扮演了一定的角色。大部分的时间，你们都是先扮演受害者，而整出戏就是从这里展开的。"

"大部分的人都只觉察到自己的受害者意识，忽略了另外两个角色也在生活中为你们带来困扰。"图特拿手在三角形上比了比，"人类的意识常常会在这个牢笼里面跑来跑去，比方说，"图特看着幸雄，"你内心觉得自己是父母不当教育下的受害者，你没有得到自己应得的关爱。而为了平衡这种心态，内在就会有一个声音告诉自己要更加努力，胜过别人。于是你就以辛勤工作、表现优异，来作为报偿。"图特指了指拯救者的位置。

"但是，内心里还有一个声音告诉你，你永远都不够好，永远都没有办法获得父母真正的爱，因为--你不够好！"图特又指向迫害者的位置。

一口气说完，他又补充了几句："这是你们地球人很常见的意识活动模式，把自己陷在这个牢笼里面，动弹不得。"

"而你……"图特又突然转向幸雄，"你心里把你的母亲看成受害者，觉得她是你父亲暴力阴影下的无助牺牲者，于是你想去拯救她。但是，一个孩子的力量能有多大？所以你的拯救一点也不成功。于是，你在内心深处认定了自己是个失败的人，有很深的挫败感。在无

法承担这么多的罪疚和挫折感之后，你又成了迫害者--瞧不起你母亲的脆弱无能。"

幸雄这时又进入半催眠状态，开始喃喃自语："可是我很孝顺啊，我赚很多钱给我妈……"

"是啊，但是你早年拯救她不成，在你后来的人生中造成了什么后果？"图特让幸雄消化一下，又接着分析，"你内心累积了很多愧疚，让你在生活中不自觉地扮演拯救者的角色。"

"是吗？"幸雄纳闷。

第40节：我想拯救你--受害者牢笼(2)

图特提醒他："你的婚是怎么结的？"

幸雄突然想起，他和晓菲虽然从大学就认识，但是他迟迟不想结婚。后来那一年，晓菲的父亲过世了，看到晓菲伤心欲绝的样子，幸雄忍不住向她承诺要照顾她一辈子，于是两个人就在幸雄不是诚心想安定下来的状态下结婚了。

幸雄回头一看，一幕幕的往事在墙上放映着，无所遁形。结婚一段时间之后，幸雄才发现，无论他多么努力，晓菲还是不快乐的，两个人就在受害者牢笼里走来走去，各扮各的角色，最终渐行渐远，幸雄最后还是落得一个"失败者"的感受！

图特又问："你为什么要为人作保？"

幸雄又无言以对了。是的，他从小就是个拯救者，路见不平，拔刀相助。只要朋友开口求助，幸雄很少能够拒绝。说得好听是"义气"，但其实是这种"拯救者"情怀在作祟。

接着墙上的画面竟然开始播放他和小蜜认识的经过。在酒廊里认识了这个北京姑娘，本来只是一夜风流，没想到这个姑娘很有手腕，看出幸雄不忍拒绝别人的豪气，认识没多久就跟幸雄吐露自己坎坷的身世，说着说着还哭得像枝带春雨的梨花。幸雄不忍，两个人便开始认真交往，后面的故事大家都知道了。

图特这时候说："当你扮演别人的拯救者时，一定也扮演了迫害者的角色。所以，被你拯救的人最后都会怨声载道，让你的人际关系没有好下场。"

幸雄呆了半晌，觉得图特说得太准了，但他随即又恢复直率的本色问："那怎么办呢？我看到自己在受害者牢笼之中打转，该怎么走出来呢？"

"好问题！"图特赞道，台下的同学也都露出期盼的表情，"受害者牢笼的出口在哪里呢？"他故弄玄虚地看着大家，然后手指向三角形的

底部，"受害者！因为这是受害者牢笼的起因，因此也必须在这里终结。"

图特认真地说："想要从受害者的角色中挣脱是没有用的，因为这样的尝试只会把你带到迫害者和拯救者的位置。"停了一下，图特宣布，"所以，想要脱离这个牢笼，你必须面对受害者的痛苦；化解整合了这个痛苦，就能从牢笼中挣脱。"

向东突然说："这不是很矛盾吗？我们就是因为不想面对受害者的痛苦，才会创造出迫害者和拯救者的，现在反而要把面对这个痛苦，作为逃离的手段？"

图特用赞许的眼光看着一下就抓到重点的向东："是的，因为把你关到这个监牢里面的，通常是你对外在人事物的抗拒，你因抗拒而产生负面情绪，让自己沦为受害者。"

第41节：我想拯救你--受害者牢笼(3)

图特看看幸雄："就像幸雄的例子，他觉得父母没有以他想要的方式对待他，是因为自己不够好，所以他就成为受害者了。为了逃避自己的无价值感，他会藉由拯救者和迫害者的角色来帮助自己不去面对受害的痛苦。"

图特又转过头来对向东说："所以，如果你能与自己的负面感受安然共处--例如愿意接纳自己的无价值感或自己的脆弱无力--那么你就会有足够的内在力量，可以更有效地去因应外在你不喜欢的人事物，而不会被困在受害者牢笼之中了。"

最后，图特语重心长地说："这是关键所在，我们等一下会处理这个重要的问题。现在，让我们先看看受害者很容易采用的一种损人不利己的手段--报复。"

注：克里斯多福·孟在心灵海国际教育集团开设的课程中，常常用到这个模型，最初源自史蒂芬·卡普曼（Stephen Karpman）的戏剧三角形模型。

第42节：从报复心理解脱--转念作业(1)

20　从报复心理解脱--转念作业

幸雄不解地问："你口口声声说我在报复父母，可是自从我父亲过世以后，我可是个非常孝顺的儿子啊！"

图特答道："是的，那是你的表意识告诉你，要做一个孝顺的儿子来弥补你的愧疚。不过，表意识是敌不过潜意识里的动力的，那个动力就是--报复！"他继续说，"你收敛起你的光芒，隐藏你的天赋，招来一连串的失败打击，好做一个一事无成、平庸的人，这就是你对父母最大的报复。抱有这种报复心理，可以让你继续批判他们的错误，责怪他们。"

"可是……可是，"幸雄不解，"这对我有什么好处呢？"

"问问你自己啊！"图特不直接回答，"你想想，不原谅你父母，对你的人生有什么好处？"

幸雄此时头脑一片空白，直觉地回答："我可以不必为我的人生负责，因为我的父母太糟糕了。他们不让我好过，我也要他们不好过。我的失败不是我的错，谁要我的父母是那个德性呢！"

图特说："很好很好，继续下去。"

"我要让他们看看，我是他们不负责任行为下的受害者，是活生生的例证，证明他们的失败！"

幸雄讲到这里，突然回过神来说："可是，真正受害的是我自己啊！"

图特提醒他："报复是你潜意识的动力，在还没被你意识、觉察到之前，这个动力是无比庞大，而且毫无理性的。但是，一旦你把它带到表意识上，整合它之后，它的力量就消融了，不会再像以前那样盲目地牵制着你。"

幸雄立刻问："那要如何整合它呢？"

图特回答："你要宽恕你的父母，同时也要宽恕自己。"

幸雄打破沙锅问到底："那要怎么宽恕他们呢？我父亲已经过世了，我母亲虽然还在，但我总不能现在就冒冒失失地跑回家，告诉她："我原谅你了。""

幸雄情绪的起伏带动全班的情绪，他唱作俱佳的表现，让有些人又开始哧哧地笑。

图特又好气又好笑地看着幸雄："我要先把你多年的一些错误信念揭露出来，才能开始疗愈。"

图特拿了一张纸给幸雄，并示意阿凸们都发一张纸给在场的同学。

图特指示大家按照纸上的格式，把句子完成。

"同学们，大家都来写，写出你心中的不满，写出你的愤怒。管他什么宽恕原谅的，尽管骂吧！把你的积怨、不满、痛苦都表达在这张纸上，尽情地批判指责！"

幸雄看着纸，不假思索，三分钟就完成了这个作业（注）。

1.我对父亲感到愤怒，因为他没有尽到一个父亲该尽的责任。

2.我要我父亲负起做爸爸的责任，让孩子有个幸福的家。

3.我父亲是一个顽固、不负责任、刚愎自用的人。

其他同学花了十分钟左右才做完。图特看大家写得差不多了，就要幸雄把自己写的第一句念出来。

"我对父亲感到愤怒，因为他没有尽到一个父亲该尽的责任。"幸雄照本宣科。

"这是真的吗？"图特问。

幸雄不解："当然是真的啦，我父亲真的很糟糕。"

图特问："你百分之一百相信，你父亲没有尽到一个父亲该尽的责任，是吗？"

幸雄想起来，父亲的暴躁，很多原因是来自工作的不顺利。他的上司很难相处，工作时间长、责任又重，他没有离开那份工作完全是为了抚养家庭。所以，真的不能说他是百分之百的不负责任。

幸雄迟疑了："嗯，不完全是真的啦，但他的确在很多地方没做好一个父亲该做的。"

图特又问：""父亲应该尽到责任"这句话是真的吗？"

幸雄说："当然是真的，做父亲的本来就有责任要做好一个父亲。"

"好！"图特说，"事实是什么？世界上的父亲都有尽到他们该尽的责任吗？"

幸雄迟疑地说："没有。"

图特说道："我们只看事实，不看应该。我们要热爱事实，接受真相，而真相就是：天底下不是每一个父亲都会尽到做父亲的责任的。对不对？"

第43节：从报复心理解脱--转念作业(2)

幸雄不甘愿地点头。

图特又说："你跟真相较劲，输的永远是你。这就像拿头去撞墙壁，希望墙壁能够移动一样，不是吗？"

幸雄抱着头，无言以对。他从来没想过自己是在和一个不可能改变的事实对抗。图特老师说得对，有些父母就是不尽责任，难道我们就要为此一辈子带着怨怼活下去吗？父亲是错了，但幸雄却抱着他的错误遗憾终生--这真是一个非常不理性的决定。

图特继续："你现在想想父亲的样子，当你有"父亲应该尽责任，结果他没有"这个想法的时候，在你眼中的他是什么样子？"

墙上出现一个正在咆哮的男人，摔东西、发脾气，然后重重地带上门离家而去。

幸雄说："我眼中的他是一个暴躁、不安于室的人。"

图特又问："如果，今天我把你这个想法--我的父亲没有尽到责任--从你的脑袋中移除，你失去这个想法了，你不再这样想了，那么你心目中的父亲是怎样的人？"

墙上出现一个刚领了年终奖金的男人，带着大包小包的礼物回家。幸雄拿到一支冲锋枪，妹妹拿到一个洋娃娃，而妈妈开心地在一旁笑着，手上拿着爸爸送的水晶花瓶--上次吵架摔破的。爸爸不知道说了什么好笑的事，让妈妈脸上的笑容像花一样绽放。

"嗯，"幸雄陷入美好的回忆中，"他是一个愿意付出、有人情味，而且有时很有幽默感的男人。"

"好的。"图特一拍手，把幸雄从沉思的状况中唤醒，"当你有这个想法的时候，你父亲是个糟糕的人；而当你没有这个想法的时候，你心目中的父亲就变了一个人。"图特停顿一下，"你看看，你的父亲没有改变，但是你的想法变了，你的感受也改变了。那么究竟是你的想法，还是你的父亲，为你带来了痛苦？"

幸雄愣愣地说："我的想法？"

"是的，是你的想法。"图特点头，"我现在问你，你有没有看到可以让你放下这个想法的理由？我不是叫你要放下它，我只是问你，有没有让你放下这个想法的理由？"

幸雄缓缓地点了头。

注：这三个题目来自拜伦·凯蒂（Byron Katie）"一念之转"工作坊，英文网站：http://www.thework.com，繁体中文网站：http://soultw.com/ee/，简体中文网站：http://blog.sina.com.cn/wonderofyourlife

第44节：猛力往幸雄的内在深掘(1)

21　猛力往幸雄的内在深掘 --面对受害者的痛苦

"好！注意，要下猛药了哦！"图特警告，"把这个句子的意思反转过来再念一次。"图特提示，"我没有对我父亲感到愤怒，因为我父亲其实--"

"其实尽到了父亲该尽的责任。"幸雄接口。

图特提醒："想想看这句话有没有一点真实性？"

幸雄还在沉吟，图特又说了："你责怪你的父亲没有尽到责任，他其实也可以责怪他的父亲没有尽到责任，没有立下一个做好父亲的榜样让他学习。在他那样的教育背景下，他能做的就是那么多而已。你有没有想过，他在能力范围内，已经做到最好了？"

幸雄心口像是被人打了一拳，他从来没有从这个角度考虑过。是啊，他的父亲其实从小就是个寄人篱下的遗腹子，根本没见过自己的亲生父亲。没有一个好榜样，叫他如何学习？当时生活条件艰困，父亲自己也不过是个二十多岁的孩子，就成家生子了，那么重的责任担在肩上，任谁也无法做好。幸雄把脸埋在自己手里，忍不住又啜泣起来。

图特等幸雄情绪平复了一点，又乘胜追击："所以，"你的父亲其实尽了做父亲的责任"这句话的真实性，是否跟原来那句话的真实性不相上下，甚至更真实一点？"

幸雄点头同意。图特就说："是的，你看，你们人类就是这样，坚持一种想法不放，即使这个想法为自己带来无穷的痛苦，却还认为自己的想法是千真万确的，不肯改变。如果采用第二种想法，你的人生可能会完全不一样吧？"

幸雄若有所悟："是啊，为什么我们的脑筋总是走一条相同的路线？即使这条路让我们痛苦，我们还要坚持这条路是对的，从来没有考虑过从另外一个角度走的可能性。这真是非常不理性啊！"

图特眨眨眼："是啊，人类其实不是理性的动物，你们是惯性和感觉导向的，尤其是在没有被唤醒以前。"

图特还不放过幸雄，又说："再把第一句话念一次，但是这次把你改成你父亲，你父亲改成你。"

这是什么意思啊？幸雄纳闷，不过还是照做了："我父亲对我感到愤怒，因为我没有尽到一个父亲该尽的责任。"一念完，幸雄就流了一身冷汗。是啊！幸雄自己也没尽到做父亲的责任，大部分时间都在大陆的工厂，留下儿子跟着母亲在台北。更糟糕的是，自己有了外遇，让孩子没能拥有健全的家庭--他将在单亲家庭中长大。幸雄此刻羞愧得头都不敢抬起来。父亲在天之灵是否会震怒？幸雄不敢想了。

图特不准备多说了，叫幸雄念第二句。

"我要我父亲负起做爸爸的责任，让孩子有个幸福的家。"幸雄越念声音越小，再也不那么理直气壮了。

第45节：猛力往幸雄的内在深掘(2)

"把你父亲改成你，再念一次。"图特不放过他。

"我要我负起做爸爸的责任，让孩子有个幸福的家。"幸雄头低低的，有点无地自容了。

图特又问了一句："有没有人说你是一个顽固、不负责任、刚愎自用的人？"

幸雄被逼到了角落，无处可退，反而有了幽默感："你可以去访问我老婆晓菲，她会给你满意的答案。"大家笑了起来，缓和了课堂中严肃沉重的气氛。

幸雄突然灵光一现地想到，这不也是一种心理投射的显现吗？他把对自己的谴责，投射在父亲身上。或许也是因为自己始终没有原谅父亲，反而不自觉地重蹈他的覆辙？

图特带着嘉许的眼光看着他说："你其实已经看到了，我们对别人的指责，都在自己身上可以找到。这就是为什么我们前面提到，宽恕是最重要的特质，因为原谅别人，就等于原谅自己。"

图特接着拍拍幸雄的肩膀问："准备好了吗？"

幸雄纳闷："准备好什么了？"

"面对受害者的痛苦，整合你潜意识里的错误信念。"图特缓缓地说，"因为，虽然你现在表意识上面已经了解父母的苦衷，也能够原谅他们了，但是在潜意识及能量层面上，你还没来得及作出相应的改变。要把今天的觉悟和洞见深入到你的潜意识中，并且在能量层面进行整合，我们还需要进行一些步骤。"

幸雄两手一摊，一副"来吧！老子准备好了"的表情。

图特指着全班同学问他："在这些同学当中，哪一个有着你父亲身上你最不喜欢的特质？"幸雄眼光扫过向东，心想，如果你是男的我一定选你。最后，他选择澳洲人麦克，因为麦克一看就是刚愎自用、脾气暴躁的人。

图特点头："那么，谁代表你母亲身上你最不喜欢的特质？就是软弱无能、无法保护自己的？"

幸雄看了看，没多想就选了曼谷的坤儿。

"再选一个最能让你想到你父亲的真正面目，能让你感觉到父爱的人。"图特又指示。

幸雄选了香港的克里斯，他的身形最像幸雄的父亲，带着沉稳浓厚的父爱能量。

而母亲的人选，幸雄则选了东京的友子，她也是身形最像幸雄的妈妈，而且身上散发着温柔的母性气质。

图特让这五个人按照一定的方式站好：

第46节：幸雄痛到不能呼吸(1)

22　幸雄痛到不能呼吸 --走出受害者牢笼的唯一途径

这时，教室内响起了优美的音乐，图特要幸雄随着他的引导慢慢地做。首先，他要幸雄把受害者的情绪和感觉带出来，感受那份从小追随他到大的伤痛。

墙上闪过一幕幕画面：

●幼小的幸雄一个人孤寂地看着窗外，期盼爸爸回家陪他玩。天黑了，夜深了，爸爸才醉醺醺地回家，带回来的只是失望。

●幸雄的小学毕业典礼，爸爸妈妈都没有出席。看着别人一家团圆的欢庆，幸雄默默地站在礼堂角落，希望自己消失。

●十多岁的幸雄已经有一百八十公分高了，跟爸爸吵架，爸爸甩了他一巴掌，比爸爸高壮的幸雄几乎要动手报复，但是手举到一半，还是放了下来，只是恶狠狠地瞪着爸爸，最后夺门而出。那天晚上幸雄没有回家，但那也是爸爸最后一次动手打他。

●离家出走的幸雄被人找回家时，才知道爸爸车祸身亡的消息。好面子的他没有流一滴眼泪，只是一个星期都没有开口说话。

这时，眼泪又不听话地在幸雄脸上奔流，这个大男人压抑了多年的情绪，终于忍不住狂泄出来。他跪在地上哭号着："不是我的错！不是我的错！爸爸！爸爸！原谅我！"

图特沉稳的声音从很遥远的地方传来："面对你的脆弱，这是从受害者牢笼走出来的唯一途径。"

"很痛！很痛！"幸雄捧着自己的胸口，几乎不能呼吸。

"勇敢地面对你的脆弱，"图特鼓励他，"脆弱会让你有受伤、痛苦、恐惧、罪疚等不舒服的感觉，所以你会想要逃避它。但记住，这是你唯一的出路。"

幸雄痛苦地跪在地上，身体扭曲成一团，几个同学七手八脚地在支持着他。

图特也跪了下来，在幸雄身边耳语："深呼吸，深呼吸，幸雄，把呼吸带到你痛苦的地方。"在图特的指引下，幸雄的呼吸比较平顺了，也慢慢沉稳下来，但脸上的表情还是痛苦不堪。

图特又指示他："呼求光，呼求爱。想象有一道光从你的头顶进来，随着你的呼吸进来，进入你脆弱痛苦的核心所在，让这个高振动频率的能量来整合你低频率的能量。"

这时候，周围的同学都把手放在幸雄身上，给他能量的支持。

过了好一会儿，幸雄逐渐恢复正常，睁开迷蒙的双眼，看着图特。

图特点点头说："很好。你整合了自己内在的脆弱和痛苦，下次再有这种痛不欲生的感受时，不要逃避它，勇敢地和它面对面，呼求爱和光来帮助你。"

图特耐心等待幸雄的情绪进一步平复以后，温柔地问他："你准备好要进行下一步的整合了吗？"

看到图特眼里的鼓励和温情，幸雄缓缓地点头。

第47节：幸雄痛到不能呼吸(2)

"好，现在我要你站到母亲的阴影特质前面，感受到自己内在和她一样脆弱无助，然后拥抱她，接纳这个特质。"图特指示着。

幸雄站到矮小的坤儿面前，深深地看进坤儿湿润的眼睛里。他看到了软弱、无助、恐惧、悲伤等，这些都是他平常最不喜欢看到和感受到的特质。

但这次，幸雄勇敢地在自己的内心找出那个相应的部分。是的，幸雄绝对有脆弱、柔软、无助的一面，只是被他隐藏得很好。幸雄感受到了自己的脆弱，而由于刚才的经历，他已经有能力去接纳自己的软弱了。

看着柔弱的坤儿，幸雄突然升起了一股勇气，那是超越软弱、接纳软弱之后，才能拥有的勇气。他紧紧地把坤儿抱在怀里，深深地接纳她的脆弱和无助，然后以自己内在升起的无比勇气和爱心回报给她。

幸雄感受到坤儿原来紧绷着的身体，慢慢柔软下来，变成像一个婴儿一样，任由幸雄拥抱着她。两个人的能量已经融合在一起，穿越了恐惧的幻相，而到达喜悦轻盈的彼岸。

幸雄带着坤儿走向麦克。他直视麦克的眼睛，看到了桀骜不驯的傲气、顽固不化的执著，以及缺乏自信的防卫。幸雄诚实地在自己的内心里搜寻："是的，我也有，这些我都有。这就是为什么我这么不喜欢这类人的原因。"

看着麦克，幸雄心里逐渐升起了慈悲心--一份给予自己，然后也能给予他人的慈悲。他张开双手拥抱了麦克。起初，他感受到麦克的防卫、紧绷，但幸雄还是不断地把那份升起的慈悲给自己，也传送给麦克。

随着能量的传递，麦克的身体渐渐放松，戒备也逐渐松弛。在幸雄源源不断的慈悲能量供应下，麦克也穿越了自己的重重防卫，而感

受到自己心里的那份慈悲，并回报给幸雄。

两个男人，加上坤儿，一起体会这个神奇的时刻，心里充满感激。

过了一会儿，图特说："好！你已经整合了阴和阳的两个负面特质，现在是与你父母重新连结的时刻了。"图特指引幸雄走向代表他母亲的友子。

幸雄在坤儿和麦克的陪伴下走向友子，感觉他是一股完整、蓬勃的能量，正在接近另外一股温柔而有吸力的能量场。

"妈妈，"幸雄轻轻呼唤，"妈妈！"幸雄紧紧地抱住友子，"我爱你。我不需要拯救你，也不用再迫害你，我就是爱你本来的样子，我就是爱你。"

幸雄感觉到友子的身体在颤抖，在消化吸收一下子涌进来的这么多爱的能量。过了一会儿，幸雄感觉友子身上也开始回荡着一股爱的能量，和他的能量交互起舞，带来了欢悦的喜庆。

幸雄的脸上泛出极度喜悦的光芒，他带着友子、坤儿及麦克，一同走向克里斯。幸雄看着克里斯豪迈、敦厚、稳重的男子气概，不由得产生孺慕之情："爸爸，"幸雄呼唤着，"爸爸！"他终于说出这一辈子没有机会对爸爸说的话，"我爱你！"

在克里斯大手的包围下，幸雄感到无比地温暖。厚实沉重的男性能量，配上轻柔包容的女性能量，在幸雄的身体里产生了无比欢愉的感受。此刻幸雄再也没有匮乏、自怜、防卫、恐惧的感受了，取而代之的，是一股崭新的喜悦--是他从来没有经历过的。

第48节：放下防卫层--接触核心真我(1)

23　放下防卫层 --接触核心真我

音乐到此结束了。

拥抱成一团的人，逐渐松开彼此，回到自己的座位上。看着幸雄悲喜交集的脸，图特说："恭喜你！"幸雄真诚地说："谢谢你，图特老师。"

图特拍拍幸雄的肩膀，示意他回座，然后面向大家说："你们看到了吗？无论是拯救者或迫害者，你想要拯救或怪罪对方的那个部分，都是你自己拥有但不愿意去看见的--而且是你身为受害者才会感受到的。所以，"他停顿了一下，"从受害者的脆弱情结出发，去接纳，去整合，才是跳脱受害者牢笼的唯一出路。"

接下来，他又示意阿凸在每个人的桌上展示一张图片。

大家首先看到的是一个三层的同心圆，圆圈的正中央写着：

图特解释："这是每一个地球人出生时带来的真正面目。然而，由于小时候大部分人的很多需求都没有被满足，于是，有很多受伤的感受和情绪会附着在核心真我外面。

"但是，因为这一层太脆弱、太痛了，让你不想再去接触它，所以你的心灵就会发展出第三层的外壳，作为保护。

"这一层就是我们的社会面具，也就是你想要别人怎么看你。"图特指指最外面那一圈，"为了让大家看到你想要他们看到的你，你很辛苦地去操纵别人，用各种行为和成就来假扮自己，并且在这个防卫层上准备了各种防卫武器，以备不时之需。"

图特看看大家，提出了他的问题："大家都知道这层鳄鱼皮的好处--就是保护你不想让别人看到的你。那它的坏处是什么呢？"

还是向东最快回答："你活得很累、很辛苦、很不真实。"

正熙也举手："你和别人的互动、往来都会在这一个层面，动不动就会亮出防卫自己的刀枪，因而引起一些人际关系的冲突。"

第49节：放下防卫层--接触核心真我(2)

"很好！很好！"图特赞赏两名女弟子，"人际关系之间的冲突，绝大多数是因为双方都停留在防卫层与对方沟通。如果愿意从脆弱面去沟通的话，你们地球就不是今天这个局面了。"

"所以，"图特宣布，"想要疗伤止痛、接触到我们的核心真我，就要愿意放下防卫，进入自己的脆弱层，就像今天幸雄进行的过程一样。"图特看看幸雄，"当你愿意面对自己的脆弱，接纳、拥抱它的时候，你就会穿越它，进而进入核心真我，找到喜悦、安详、自在的感受。"

"图特老师，"坤儿举手，"我们的防卫层那么强壮，如何能放下它呢？"

"很好的问题。"图特点头，"首先，你可以从自己的想法着手。我们今天帮幸雄做的"转念"作业，就是一个起点。我们在第一阶段的时候，不是有教大家如何去观照自己的念头吗？"大家点头，"光是观看自己的念头，其实就已经对生活有很大的帮助了。而今天这个转念方法，就是要去检验你的想法是否为真。"

麦克提问："图特老师，今天我们也看见了，其实一件事情可以用很多不同的观点来看待，而且它们的真实性都是不相上下的。但是为什么我们很多人都始终执著一个观点，紧抓不放，然后让自己受苦呢？"

图特显然对学生们的进展感到非常满意，一张脸都笑开了："是的，是的，这就是我说的信念和伤痛造成的影响。因此，这个转念作业虽然可以帮助你看见自己有点偏执的信念，愿意放下它，但是由于情绪会从中作梗，所以，你还要进行情绪的疗愈。"

图特又叫阿凸投射了一张资料给大家看。他嘴也没停地解释："所以，每当你产生痛苦的情绪时，你可以进行自我安抚的步骤。这个自

我安抚可以帮助你面对自己脆弱的情绪，然后整合它。"图特宣布，"这就是今天回家的功课。"

第50节：竟敢瞧不起我--自我安抚的方法(1)

24　你竟敢瞧不起我？--自我安抚的方法

又是一个北京的清晨，只不过春天快来了，窗外的树梢都看得见有些枝芽在往外冒。

向东同样起了个大早，坐在餐桌前看着手上的笔记，这是图特说的一段话：

当我们活生生的真我开始躲藏--因为要讨好父母以获得存活--一个虚假的、共依存的自我就出现了，因此我们就失去了对真我的觉知，浑然忘却它的存在。我们和自己是谁的真相失去了联系，逐渐地，我们开始认为自己就是那个虚假的自我，因此习惯和上瘾就开始了。

向东手上拿了根烟，一直没点，因为图特说："我们的上瘾症，也多半来自幼时的需求被拒而引起的创伤。你不想去面对那个隐隐约约、时不时发作一下的痛，所以用上瘾行为来逃避那种"感觉"。"

向东前年生了病，医生要她戒烟、少吃肉。少吃肉向东做到了，可是戒烟真的不容易，她最多只能做到少抽。向东闭上眼睛，搜索着自己身体内在想要抽烟的冲动到底是从何而来。她隐约觉察到心口有一块地方非常沉闷，她很不想面对它，因此，抽根烟似乎是个解决之道。

但是，毕竟现在向东的意识层次提高了，她并没有强迫自己戒烟，只是好奇地把自己当成实验对象在研究：是否能够有觉知地抽烟，或者，可以用觉知来替换烟瘾？

"如果我胸口的这个沉闷会说话的话，它会告诉我什么？"向东好奇地等待着答案。接着在静默中，居然升起一个愤怒的声音："你竟敢瞧不起我？"

向东惊讶地观察到，这个声音一升起，立刻带动了胸口的阵阵涟漪，一股负面的能量向四周散去，向东的手脚立刻有些麻麻的感觉，浑身上下极度不舒服。

这就是她生命的基调吧？虽然从小到大一帆风顺，美丽能干，学历又好，但是向东始终都像一只随时戒备的刺猬，只要有人挑战她说的话，或是损及她的面子或利益，她的防卫层就会全面戒备、全副武装。

"对事不对人"始终是向东在大公司里面最学不好的功课。只要公司其他主管在谈话中，不经意地评论人事部的工作绩效或人员等，向东就会进入全面警戒状态，让别人不敢越雷池一步。

向东都可以想象自己在面对这类事情的时候，她的防卫机制红灯、警铃同时大作，全身每一个细胞都进入防卫、甚至攻击状态的盛况："危险！危险！敌人！敌人！"

为什么向东会把别人的行为都解释成"瞧不起她"，而且觉得都是针对她个人而来的呢？为什么向东那么怕别人瞧不起她？连向东自己都感到困惑。她从小并没有被别人瞧不起过，妈妈早逝，爸爸带着姐姐和向东过生活，一直也没有再娶，所以向东虽然打从心里不喜欢暴躁粗俗的父亲，但是对于他终身不再娶的行为还是很感激的。

那么在生命中，是谁让向东觉得最被瞧不起呢？当然是那个该死的王宏。

向东把生命中最宝贵的五年，都花在这个男人身上。王宏对向东虽然宠爱有加、无微不至，也能忍受向东时不时发作的火暴脾气，但是，他在两人交往还不到三年的时候就开始劈腿，另结新欢。最恶劣的是，他存心欺瞒向东，还是希望维系跟向东的恋情。

第51节：竟敢瞧不起我--自我安抚的方法(2)

"这怎么可能！你以为我是谁啊？这么被你作践？"向东一想起这件事，手还是气得发抖，胸口就更沉重、更闷了。她习惯性地抓起了烟要点火，突然想到图特的叮咛："回去要试试自我安抚的方法哦！"

向东愣了半晌，放下烟，拿起自己的笔记。

自我安抚的步骤（注）：

1．看到自己的不舒服：接受自己的不舒服与外在刺激（人、事、物）无关的这个事实，而试着去看见：这是你内在一个多年的旧伤被触动了。

向东显然已经看到她的不舒服了，但是她认为这个不舒服是那个男人引起的。现在她要做的就是：了解事过境迁了，那个男人早已淡出她的生活，她之所以还会这么生气，是一个多年的旧伤被触动了。向东的好奇心又升起，想看看究竟是什么旧伤在作祟。以前这个不舒服的感觉一出现，向东就用各种手段来逃避、压抑、转移，这次，她决定试着面对。

2．自我对话：告诉自己，这个不舒服的经验是一条让你更加了解自己的必经之路。它没有对错，不需要你去抗拒或否认。它出现的目的是要帮助你成长，让你知道自己真正是谁，而不是来找碴的。

向东为自己加油打气："试试看，也许你会发现自己意想不到的秘密呢！"

3．慈悲地观照自己：觉察自己身体哪个部位有紧绷或不舒服的感觉，把呼吸轻柔而慈悲地带到那里，轻轻地安抚它。

向东把呼吸轻轻地带到自己胸口的正中央，和那份不舒服的感受在一起。闭着眼睛，慢慢放松自己的呼吸，向东有生以来第一次静静地观照这个不舒服，而不采取任何行动。

4．与不舒服的感觉和平共处：透过你的自我安抚，把你那个不舒服的感受全部包容在自己的身体里，不去批判或压抑。这个时候，你

可以呼求不同的更高力量来帮助你--更高力量可以是一个神祇，或是你内在的至善力量--让这个最高力量把光带进来，拥抱着你不舒服的那个部位，像抱着一个受伤的脆弱小孩一样。温柔而慈悲地……

向东此时觉得那个不舒服的感觉还是挥之不去，于是就开始按照图特的指示，呼求光和爱的最高力量来。她不断想着："光和爱，请你们来到我身上帮助我。"带着这份意念，她把自己的不舒服想象成一个顽皮的孩子。此刻她突然感觉到，好像真的有源源不绝的光和爱进来，让她能够充满爱心地对待这个调皮的小孩。

向东闭目静坐。不知道过了多久，她在一种新鲜奇妙的感受中张开眼睛，觉得眼前的世界好像都涂上了更鲜艳的色彩，整个人觉得好轻松、好自在。如果刚刚她选择抽烟的话，绝对不会有现在这样的感受！

（注：克里斯多福·孟在心灵海国际教育集团开设的课程也有谈到自我安抚的过程，这里列出的四步骤是我根据上课心得自己综合整理出来的。）

第52节：用转念对付想法，用自我安抚应对情绪(1)

25．觉得自己不够好？--用转念对付想法，用自我安抚应对情绪

刚才的经历对向东来说真是新鲜又有趣，她感觉自己的内在有一个温柔的地方被触动了，这就是图特以前说的"内在成人"吗？这个内在成人是否可以支持向东内在那个不知道为什么，但是却极度害怕被人家瞧不起的自卑小孩呢？

向东看看手上的笔记--转念作业单。她在课堂上简单地写下了：

1.我对王宏感到很生气，因为他瞧不起我。

2.王宏应该跟我道歉。

3.王宏是一个不尊重别人的人。

向东决定自己来做做这个转念作业。按照图特的问法，向东开始问自己："这是真的吗？王宏真的瞧不起你吗？"

向东不敢确定了，因为王宏在其他方面对她都好得没话说，但他的花心真是令向东不敢恭维。

向东想："他的花心劈腿，就是对我不尊重吗？有没有其他可能性？"

"当然有！"向东恍然大悟。她可以不接受王宏的行为，但不必认为这是对她个人的侮辱，或者认为因为她不够好，王宏才这么做的。即使王宏跟黛安娜王妃交往，还是有可能会偷腥，因为那就是他在当时情况下的本色，不因人而异的。

向东这种认为所有事情都是冲着她来的态度，让她行事为人常常丧失理智，做出一些很莽撞、冲动的事，真是得不偿失。

那么这句话的反转句是什么呢？

1.王宏对我感到很生气，因为我瞧不起他。

2.我对我自己感到很生气，因为我瞧不起自己！

向东惊讶地发现，这两个反转句的真实性，完全不亚于前面那一句。王宏以前是常常抱怨向东太大女人主义，不够尊重他。而根据投

射原理，向东当然瞧不起自己，才会认为别人瞧不起她！

像是被醍醐灌顶似的，向东愣在原地，想起图特老师上课时说过的话："看到自己重要性的人，总是获得尊重和敬爱；如果你自己都感觉不到自己的价值，你如何在外面找得到？"

第53节：用转念对付想法，用自我安抚应对情绪(2)

向东觉得自己真的是对自己太过严苛，就是一个十足的完美主义者。完美主义者的初衷是什么？就是觉得自己不够好，所以才处处苛求自己要做到最好、最完美！

向东现在读第二句和第三句都有点不好意思了，她把它们直接反转过来：

1.我应该跟王宏道歉（没错！）；我应该跟自己道歉（当然！）。

2.我是一个不尊重别人的人（绝对的！）；王宏不是一个不尊重别人的人（也是对的！）。

向东真的觉得不可思议，这个转念作业的威力竟然如此强大，让她看见自己以前不曾看见的盲点。用这个一念之转来对付想法，再用自我安抚来应对自己的情绪，向东觉得自己已经是功夫、兵器都齐全的武林高手了。

用功的向东继续回顾上课做的笔记，她很好奇图特一直说的"潜意识动力"究竟是什么。图特在课堂上指出，幸雄的潜意识动力之一就是"报复"，把自己弄得惨兮兮的。

矛盾的是，幸雄另一个潜意识动力是"愧疚"，老觉得自己欠了全天下人，所以常常要充当拯救者。在内在无名愧疚的驱使下（其实那份愧疚是来自无法成功拯救母亲的愧疚，还有未能见到父亲最后一面的遗憾），幸雄常常很难跟别人说"不"，而最后也因为这个毛病而几乎身败名裂。

那向东的潜意识动力又是什么呢？弄得一把年纪了还嫁不出去，得去领养一个孩子来安慰自己。她已经感觉到自己的潜意识动力是来自"我不够好"，但是这个"我不够好"的种子，究竟是如何种下的？又是如何影响向东的亲密关系呢？如果知道了答案，是否能够追根究底地查出原因，而疗愈她的伤痛呢？

向东的脑子现在是一团乱，这时候，从笔记中掉出一份资料，是图特最后发给他们的。

"家族系统排列"??向东从来没听过这玩意儿，可是图特鼓励他们去马来西亚参加这个研讨会，他还特别告诉向东："你一定要去！"

向东上网查了一下有关家族系统排列（注）的资料：

海宁格先生的家族系统排列（Family Constellations）是目前欧洲心理辅导界与心灵成长团体中相当盛行的辅导方法，由德国心理大师伯特·海宁格（Bert Hellinger）整合发展而来。海宁格认为宇宙间有一个隐藏的规律（他认同这个规律为老子所说的"道"），这规律不但及于万物，也运作在人类的家族系统（family system）内，我们可以称之为"爱的序位"。

当我们的生命不再和谐，发生了家庭失和、身心疾病、感情挫折、人生困境、事业失败等负面事件时，其实并非偶然，常常是因为这隐藏的规律被破坏了，许多伤害甚至会重复发生，从上一代延续到下一代。

家族系统排列就是要帮助我们辨认出这个隐藏的规律。指导老师藉由角色扮演的方式，让问题的根源得以揭露，并进一步调整家族中"爱的序位"，使一切回复秩序与平衡，让爱重新流动。这个方法不仅可以处理家庭问题，还可运用在工作、人际关系及企业组织上。

看起来真的挺有趣的。向东检查了自己的行事历，似乎可以成行，于是她拿起电话，准备报名。

注：家族系统排列繁体中文网站：http://www.epicycles.org，http://www.hellinger.com.tw